A PERFECT MEMORY

HOW TO HAVE AND KEEP IT

ذاكرة مثالية

كيف تمتلكها وتحافظ عليها

مارفن دانا





ترجمة: سارة صلاح عبد الكريم


محمد خطاب





ذاكرة مثالية

اسم النص الأصلي: A perfect memory

اسم المؤلف: مارفن دانا

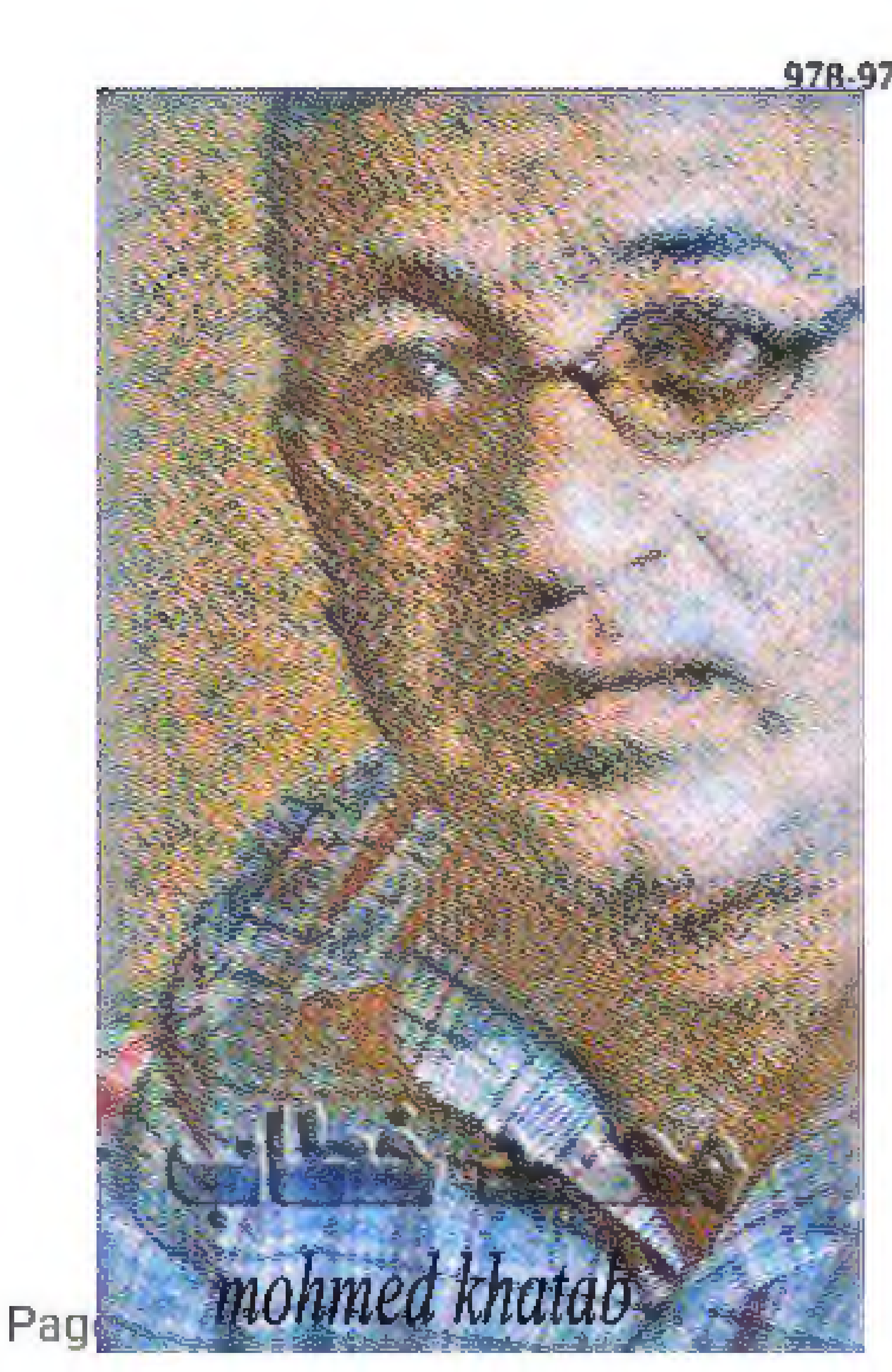
ترجمة: سارة صلاح عبد الكريم

تصميم الغلاف: أسامة علام

رقم الإيداع: 2023/20944

الترقيم الدولي: 978-977-86449-5-1

الطبعة الأولى: 2023



إهداء

إلى كل مَن تخونه ذاكرته كثيرًا وتتسبَّب في خسارته..

ربما بعد قراءة هذا الكتاب، تحظى بذاكرة مخلصة دومًا..

أو لنقل في معظم الأوقات!



مفتاحك للاستفادة من هذا الكتاب، هو «التركيز»؛ الذي هو في الأصل السر وراء الذاكرة المثالية.. الذاكرة التي لا تخونك في أكثر الأوقات حرجًا..

لذا..

لتحقيق أقصى استفادة منه، حاول أن «تركزّ» في محتواه، وأن تربط بين فصوله بذكاء.



المقدمة

إن أي رجل عِلم يعرف أن الدودة إذا تعرضت لصدمة كهربائية في حفرة ما، فإنها في المرة القادمة لن تقوم فقط بالدوران حولها بل ستبتعد عنها تمامًا؛ وهذا إذًا دليل على حقيقة أن الدودة تمتلك ذاكرة.. لكن هذا لا يعني أن جحور الأرض تمتلك قدرات عقلية عظيمة، على الإطلاق، هو فقط إشارة إلى أن مَلِكة الذاكرة موجودة لدى أتفه الكائنات الحية.. ومن المحتمل أن يكون هذا النوع من الذاكرة هو كل ما يحتاجه أي حيوان في سيره – أو زحفه- في الحياة.

لكن مثل هذا النوع من الذاكرة ليس كافيًا للبشر بأي حالٍ من الأحوال، خاصة تحت ضغط الظروف المعيشية اليوم. ولسوء الحظ، فإن الكثير من الرجال، وبعض النساء، والقليل من الأطفال لا يمتلكون سوى «ذاكرة الدودة» تلك؛ فهم أيضًا بحاجة إلى صفعة كهربائية ليتذكروا الأشياء.. مع فارق أن الدودة تفعل أقصى ما يمكنها فعله بينما الإنسان يقوم بأقل ما يمكنه!

في العصور السحيقة لم يكن على أحد أسلافنا أن يتذكر أي شيء سوى ألا يفلت قبضة يده سهوا بينما يتسلق أحد فروع شجرة جوز الهند.. بينما في هذا العصر، إذا كنا نريد الحفاظ على مكاننا، فإننا يجب أن نستخدم الكثير من القبضات.. كل ما نملك منها؛ وأهمهم هي: قبضة الذاكرة.

إن العقل هو القائد اليوم، والذاكرة هي حصانه، قدمه،

فرسانه.. هي مدرعاته البحرية، وكشافات طائراته.. وكل شيء آخر.. ربما يكون الذكاء والإدراك الذهني القوي هما أصل الاستراتيجية الناجحة لأي قائد، لكن أذكى القادة وأبرعهم لا يملك أي قوة بدون الجنود.. وهكذا هو العقل بدون الذاكرة.

كان الذكاء قديمًا يصنع مزحة ميتافيزيقية، حول المناقشات المستمرة عن العقل والمادة.

«ما الأمر؟ لا تشغل عقلك.

ما هو العقل؟ شيء غير مهم».

إذا نظرنا إلى هذه المزحة من منطلق فكري فإنها تستحق الابتسام، لكن بالنسبة للتطبيق العملي فلن تكون مضحكة على الإطلاق. من الأفضل أن نتعامل مع العقل والمادة على أنهما شيء واحد.. على أنهما نفس الشيء؛ فمرجع كليهما هو الغموض اللانهائي الذي قال عنه «هيجل» إنه يجب أن يستعصي على جميع العلوم.

ومع ذلك، فإننا وجدنا القوانين الدقيقة لهذا الجانب من الغموض، والتي تنسجم أساسا مع التكوين الكامل للإنسان: الجسد، العقل، الروح. لقد علمتنا الثقافة الجسدية – كحقيقة مسلَّم بها- أن بإمكان المرء أن يفعل أي شيء بجسده من خلال التدريب الصحيح له. قد يصبح الشخص المقعد شمشونا.. تصبح المرأة ممتلئة الوركين رشيقة بفعل تمارين معينة.. بينما تقوم أخرى بحشو صدرها أو مؤخرتها بحشوات تجعل مظهرها

كما تريد.. بإمكاننا أن نمرن عضلة ما فتصبح قوية وكبيرة.. إذًا فنحن نعرف جيدًا كيف يمكننا تنحيف عضلة ما تمامًا بنفس البساطة التي يستطيع بها الطبيب المتخصص معالجة «كالو» الإصبع.. وكذلك الأمر مع خلايا المخ بإمكاننا بناءها وتقويتها، لكني لن أعتمد فقط على فكرة تكبير عضلة ما في التمثيل على الأمر؛ لأن هناك أشخاصًا لديهم «عقل زائد» بحاجة إلى تقشير!

إن الحقيقة بكل بساطة هي أن كل إنسان طبيعي لديه قدرات ممتازة على التذكُّر. فإذا بدا أنها ضعيفة، أو لا تعمل بكفاءة أو غير منتبهة لما يدور حولها مثل صبي يقرأ رواية «عشرة سنتات» وهو يسير في الطريق، فهذا لأنها لم تمُنَح فرصة حقيقية وكافية.

دائمًا يكون العيب في مالك الذاكرة وليس في الذاكرة نفسها؛ فالذاكرة مثل الصدر المجوف تحتاج إلى تدريب وتمرين! وسوف تستجيب للعلاج بامتنان مثل استجابة الرئتين للتنفس العميق.. واستجابة العقل تكون أسرع بشكل مذهل.

«القوة» هي السر وراء كل شيء يبدو منسوجًا بدهاء وغير قابل للحل، فقانون القوة واضح تمامًا. إن استخدام الطاقة يجلب الطاقة، وتتدفق القوة بشكل متزايد حيث يتم إنفاقها؛ فالشيء الراكد يصبح مع الوقت ميتًا.. والعضلة التي يتم إجهادها أكثر تكبر بشكل أقوى.. فالطاقة تتدفق لما يتم توجيهها إليه.

إن اللسان السليط الذي يتراشق بالكلام طوال الوقت لا يشعر

بالتعب.. وأشرعة العقل تتضاعف من لحظة لأخرى. بالطبع قد يحدث في وقت ما ضغط كبير والذي يعني كارثة: إعاقة تدفق القوة.. لكن أجسادنا مزوَّدة بأسلاك تحذيرية لحمايتنا من الشطط.. و... حسنًا.. هناك خطر ضئيل من الإجهاد العقلي لمعظمنا!

الاستخدام المسموح به للعقل لا يرهقه أبدًا.

القلق والإحباط وغيرهما من الأعراض النفسية، ليس لهم أي علاقة باستخدام العقل، بغض النظر عن علاقتهم بإساءة استخدامه، إنهم فقط منبت للحماقة والخوف اللذين يؤثران على الفكر فقط لأن هناك شخصًا ضعيفًا سمح لهما بذلك.

إن العمل الكثير والمرهِق لأعظم العقول في التاريخ لم يصنع مجنونًا بعد.. لكن المستشفيات العقلية مليئة بالمجذوبين الذين أمرضَهم الحب! غالبًا ما يكون القلب عضوًا خطيرًا: العقل هو الأآمن دائمًا. فليس هناك خطر من الإسراف في العمليات العقلية، بل على العكس فهناك لذة مستمرة ومتزايدة. كلما زاد نشاط العقل، كلما زاد تدفق الطاقة إليه. المشكلة هي بوار عدد لا يحصى من حقول الدماغ، والتي يجب حرثها وتسويتها وبذرها ببذور متنوعة لتُثمر بإنتاجها الوفير. اترك الأمر للخبير بالزراعة، فسوف يعتني بهم ليجني الحصاد! ويجب أن يكون كل عضو في الجسد خادمًا لهذا الرجل ورهن إرادته. هذا يعني تحريك الدماغ وكذلك الساقين. هناك سخافة مثيرة للشفقة تنبع من بعض الشكاوى المعتادة التي نسمعها من بعض الأشخاص تجاه النقص الفردي. هذه

الأزمات ليست أكثر من مجرد شكاوى من آلام عطشٍ يشكو منها شخص تكمن قطرات الماء على شفتيه لكنه يرفض أن يقوم بالفعل «الإرادي» الذي يمكِّنه من تحريك عضلات الحلق.

يجب أن تكون الإرادة هي سيدة العقل كما هي للجسد. ومع ذلك، ما زال هناك حتى الآن عدد لا يُحصى من الأفراد الذين يمضون في طريقهم بجهل مؤسف بالحقيقة.

عندما يشعر المرء بالأسى - الذي لا يستطيع الفرار منه- تجاه ذكرى حزينة يكون ذلك اعترافًا منه بأنه لا يعرف كيف يستخدم مجده الأسمى: العقل.. إنه يكون هناك، موجودًا، جاهزًا وتواقًا للعمل في الحال مثل القطة المتحفزة تجاه أي لمسة لفرائها الناعم.

لذا؛ إذا كنت من هؤلاء المهملين له، فاستفق لنفسك، دلِّل عقليتك وداعبها قليلًا.. بل قم بتأديبها إذا لزم الأمر.. تعلَّم هذا الأمر من الذاكرة. تعلم كيف تستخدم عقلك ببساطة كما يحلو لك، بدلاً من الجلوس مستلقيًا ونسيان الأشياء. عندما يكون لديك السلطة على وظيفة الدماغ هذه، ستكون قد قطعت شوطًا طويلاً نحو السيطرة الكاملة على عقلك. وفي هذا الإتقان يكمن السر الكامل وراء النمو الذهني.

ونمو هذا العقل يعني تفوقك على كل مَن حولك، أيًّا كان مجال عملك، سواء كنت عاملا في متجر، أو واعظًا، أو في مجال المحاسبة..وغيره.. إنه حتى في الأمور المتعلقة بالقلب والشعور؛ كلما كان العقل أكبر وأقوى كلما كنت في

حال أفضل.. وبداية ونهاية هذا العقل هي «الذاكرة».. لكن ليست الذاكرة المتحجرة التي لا قيمة لها.. إنما الذاكرة الحية الجاهزة بالأمس واليوم والغد، التي جمعتها الإرادة لتستدعيها في أي وقت لتحضر على الفور.. إن ذاكرة مثل هذه تكون مفيدة للنجاح، وللمتعة.. تكون مفيدة للحياة.

وهذا يعني عقلًا في تمام قوته، نموه، هدوئه، وحيويته، وقادرًا على أداء كل مهمة؛ العقل الذي يفرض احترام الآخرين، والأهم من ذلك، يحافظ على الاحترام الكامل للذات، وهو حجر الأساس الذي يتم بناء المحتوى عليه.

الفصل الأول

التركيز

علم النفس علم جدير بالتقدير، بل إنه علم رائع، لكن في بعض الأحيان يتم استغلاله وإنساب نظريات عديمة القيمة له، حتى إن بعض الأبحاث النظرية تقحم العقل الباطن واللا وعي في مضمونها بشكل مبالغ يصل إلى حد الهزلية. لذا، في مسألة الذاكرة.. يزُعم حاليًا أن جميع التجارب الخاصة بالإنسان مخزَّنة في اللا وعي الشعوري، ولا يمكن فقدانها أبدًا. المشكلة الوحيدة هي أن هذه الأشياء لا يمكن تذكُّرها! وهذا تناقض لفظي كأن نقول إن الخير يبكي بينما الشر يبتسم! كل شيء مخزَّن في العقل الباطن هناك.. إنه دائمًا في الذاكرة.

لكن هذا العقل الباطن يقبع تحت عتبة العقل الواعي، لذلك فنحن لا نعرف أي شيء عن محتواه. بالنسبة للشخص الذي يرغب في ذاكرة عملية وعاملة، فإن هذا الاستناد إلى العقل الباطن يبدو ضعيفًا. إنه يقدِّم انعكاسًا لمقولة قديمة تقول «إن ما تجهله لا يؤذيك»، يتعلق الأمر إذًا بأن الأشياء التي لا تعرف عنها شيئًا هي أشياء عديمة الفائدة. أنا لا أجادل بشأن قدرات العقل الباطن، في الواقع، إن خدعه الكثيرة وغرابته قد يقدمون دليلًا على أي نظرية خيالية تقريبًا. فربما يكون حقيقيًا إلى حد ما أن الرجل الذي يغرق يرى كل شريط حياته في لحظة خاطفة. أنا شخصيًا أميل للاعتقاد بأن مزيج الفوضى المطلقة للأفكار الناتج عن صدمة كهذه ربما يكون كافيًا ليقدّم إثباتًا

على أن الشخص يكون قد ذهب إلى ما هو أبعد من الواقع.. لكن الاعتراف بهذه النظرية لن يفيدنا بشيء! وربما من المريح أن ننسى اليوم أنه بإمكاننا تذكُّر الأشياء إذا ما تعرضنا في لحظة ما للغرق!

لقد اتفق الدارسون للعوالم الخفية أن بإمكان المرء استدعاء كل ذكرى كامنة في العقل الباطن، بل إن بإمكانه حتى أن يتابع تجسيد شخصيته في التجارب الماضية، لكن العملية طويلة ومملة؛ حيث تتطلب بضع سنوات من العزلة في أحد أديرة الهيمالايا؛ وهو الأمر الذي قد يكون مصدر إزعاج للكثير منا مهما بلغت رغبتنا فيه.

علاوة على ذلك، فإن الأدلة في إثبات هذه المسألة ليست مقنعة للغاية. أولئك الذين يدلون بالشهادة ليسوا دائمًا مقنعين بشكل كافٍ. لقد قابلت عددًا من الأفراد الذين أعلنوا أنهم سحبوا ذكريات التجسيدات السابقة من عقلهم الباطن. أربعة من هؤلاء - كلهم أحياء في الوقت الحاضر - أخبروني، بفخر ساذج، أنهم كانوا كليوباترا!

العقل الباطن إذًا بكل ما يحتويه من كنوز غير مناسب هنا لغرضنا المتمثل في «ذاكرة فعالة»؛ إن تابوت العهد، جداول الشريعة، وألواح الذهب، التي استُخدمت كأثاث المعابد التي بناها على التوالي سليمان وزربابل وهيرودس على جبل موريا، ما زالت مدفونة. لكنها عديمة الفائدة بالنسبة لنا، لأننا لا نستطيع العثور عليها.. تمامًا كذكريات العقل الباطن.. إن ما نحتاجه هو ذاكرة فورية تعمل من أجل مواجهة متطلبات الحياة

ومخاوفها..

وللحصول على ذاكرة كهذه، فإن المطلب الأول هو «التركيز»، وتقدِّم الكاميرا الفوتوغرافية العادية أبسط توضيح يمكن من خلاله فهم الطريقة التي تعمل بها وظائف هذه الذاكرة؛ فالقاعدة الأساسية التي يقوم عليها عمل الكاميرا مفهومة لدى معظم الناس. إننا لسنا بحاجة لأن نشغل أنفسنا بالتفكير في النشاط الكيميائي المتضمن في تأثير الضوء على ألواح التصوير، تمامًا كما أننا لسنا بحاجة لشغل أنفسنا بالتكوين التدقيق لخلايا المخ، يكفي لغرضنا النظر فقط في ميكانيكا الكاميرا في أبسط مراحلها.

عند التقاط الصورة، يتم إدخال لوح حساس في الكاميرا. حتى هذه اللحظة يكون فيلم التصوير محميًّا بعناية شديدة بحيث لا يتعرض أي جزء من سطحه لأدنى شعاع من الضوء. هذا المستلم الحساس يتطابق في تكوينه بشكل ما مع الأنسجة الدماغية التي تتلقى التأثيرات التي نطلق عليها «ذاكرة».

يجب أن يوضع في الاعتبار أن الكاميرا محمية تمامًا من اقتحام أدنى شعاع من الضوء. هذه الحماية، بعد إعداد اللوح، ضرورية للغاية للتصوير الناجح لأي مشهد. في النهاية، عندما يتم ضبط الكاميرا على النحو الواجب في وضع يسمح بتصوير الأشياء المطلوبة، يتم إزالة الغطاء الواقي من العدسة. من خلال تلك النقطة فقط يُسمح للضوء بالسقوط على اللوح الحساس. وبسبب هذا الأمر، يتعرض اللوح لعمل الأشعة

الأكتينية المنبعثة من الأشياء المراد تصويرها، بينما يتم منع جميع الإشعاعات الأخرى من كل نوع بشكل صارم.

وتبعًا لذلك، يستقبل اللوح ذبذبات الطاقة المشعة فقط، ولا يتلقى أي ذبذبات أخرى... بسيطة جدًا عملية تشغيل الكاميرا التي تهمنا!

نحتاج في هذا الأمر إلى الإحاطة بشيء آخر فقط باعتباره مهمًّا لغرضنا في التوضيح. لالتقاط صورة، يجب ضبط الكاميرا على شيء محدد، وإلا فلن تكون هناك صورة ناجحة. يجب أن يكون هناك عنصر محدد في المشهد، وإلا فلن تكون هناك صورة واضحة ومميزة.. ولا يمكن أن تكون هناك صورة مجسِّدة لسماء زرقاء صافية، بدون سحب أو طيور أو طائرة أو خط أفق. لا يمكن أن تكون هناك صورة كاشفة عن كتلة ثابتة من الماء لا تحتوي على أي شيء باستثناء السائل الخامل. عوضا عن ذلك، يجب أن تظهر الأسماك، أو خط الشاطئ، أو الانعكاسات في الأعماق، أو رذاذ قمم الأمواج، أو التموجات.. شيء من التفرد الملموس. بخلاف ذلك، لن تظهر الصورة سوى مساحة رتيبة من السطح، والتي قد تكون أي شيء، أو لا شيء على الإطلاق.. إذًا، الآن، حين نأخذ في الاعتبار عملية تشغيل الكاميرا بشكل ناجح، سيكون لدينا دليل بسيط لفهم الطريقة التي يجب أن يعمل بها الدماغ لتخزين الذكريات بنجاح.

عندما يحتاج المرء إلى تذكُّر شيء يجب أن يوليه اهتمامه الكامل لفترة زمنية ملحوظة؛ وهذا هو «التركيز». قد تكون

فترة التركيز طويلة أو قصيرة، في معظم الأحيان لا تكون أكثر من جزء من الثانية، لكن يجب أن تحدث بشباب مطلق. والفشل في التركيز هو سبب عدم قدرة الكثير من الأشخاص على تذكّر الشيء الذي يريدون. بعض الأشخاص يولدون بقوة تركيز كبيرة كملكة أساسية في تكوينهم.. بينما الغالبية العظمى يحتاجون إلى تنمية قدراتهم على الانتباه وإصقالها مثل أي موهبة فنية أخرى.

وكما قلنا من قبل مهما كان الأمر شاقًا في البداية – تمامًا كتقوية إحدى العضلات- فإنه يجب أن يتم تنمية القدرة على التركيز لدى المرء، فالتدريب على التركيز بالنسبة للعقل أمر هام مثل تطوير ألياف وأوتار الرياضي عن طريق التمارين المستمرة. إن لاعب الباليه يجب أن يقوم بتقوية المفاصل والأوتار والعضلات خلال ساعات عمل لا حصر لها قبل أن يتمكن من الوقوف على على أطراف أصابع منحنية.. والبهلوان الذي يتلاعب بكرات البلياردو احتاج للتدريب لسنوات طويلة ومملة قبل أن يقف على المسرح ليجني كل أسبوع مئات الدولارات حيث تنظر له كل العيون بانبهار بسبب السهولة التي يفعل بها شيئًا يبدو لهم من مستحيلات الموازنة.

من حسن الحظ أن الكدح المرهق ليس مطلوبًا في مهمة التركيز لدينا، فنتائج التدريب العقلي فورية، والعملية نفسها عبارة عن سلسلة طويلة من الانتصارات الممتعة. في الحقيقة إن التركيز هو السر الأساسي، ليس فقط في مسألة الذاكرة،

ولكن في كل العمليات العقلية الهامة؛ فالمخترع الذي ينتصر على مشاكل غاية في الصعوبة يفعل ذلك من خلال التركيز المستمر الذي لا يُقهر على العقبات التي يجب التغلب عليها. من خلال هذا التركيز، يكتشف الطريق إلى النصر. يمتلك كل مفكر عظيم في أي مجال فكري هذه القدرة الفائقة على التركيز، والتي تمكِّنه من توظيف جميع القدرات الدماغية لتحقيق غايته من المسألة التي وهب نفسه لها.

في قوة التركيز هذه يمكننا أن نجد مفتاحًا لتفسير العديد من الانحرافات التي تبدو غامضة لدى الكثير من العباقرة؛ مثل إدمان العظيم «هوهنهايم» للخمر، أو كما يدعى «باراسيلسوس» والذي توصَّل لأبحاث سابقة لعصره بكثير.. كان «باراسيلسوس» يعمل في معمله طوال الليل والنهار بدون توقف، وبدون تناول ولو كأس واحدة من الخمر للترويح عن نفسه.. ثم، في النهاية، حين ينتهي من العمل على المسألة التي يمكث من أجلها، يعطي لعقله المنهك إجازة، ويمنح لجسده فترة استجمام؛ يبدأ بالنوم، ثم إرضاء كل شهية جسدية لحد الإفراط. بعض العلماء الآخرين أذنبوا بهذا الانغماس، مثل هؤلاء الرجال يعملون بجِد ويلهوون بجِد؛ فمهما كان الشيء جيدًا أو سيئًا يفعلونه بكثافة وقوة.. وهذه الكثافة تحديدًا هي أساس الفكر العظيم.. لذا، دعونا، وبمستوى تفكير أقل تواضعًا، نقوم باتباع نهجهم في التركيز، بينما نستهجن حماقاتهم!

أثناء عملية التذكر، يجب أن يقوم المرء بإبعاد أي شيء عن

عقله، عدا الشيء الوحيد الذي يريد تذكُّره. بهذه الطريقة، ينطلق شعاع الفكرة ليسقط على خلايا المخ -مثلما يمر الضوء من خلال عدسات الكاميرا- التي تعمل مثل لوح حساس لتسجيل المشاهد الذهنية، فإذا تطفلت عناصر أخرى على الشيء الذي يحاول العقل التركيز عليه، ستكون النتيجة صورة ذهنية ضبابية. تمامًا كما هو الحال في الكاميرا: تسرُّب الضوء إلى الداخل من أي نقطة بخلاف العدسة يقوم بتدمير النيجاتيف.

لكن بعض الأشخاص يفشلون في منح الانتباه التام للأشياء التي يريدون تذكرها، وبالتالي لا يمكنهم تذكرها بشكل صحيح، وتجد مثل هؤلاء يلقون باللوم على ضعف الذاكرة، في حين أن ما يجب إلقاء اللوم عليه هو عدم ممارسة الأمر بشكل صحيح؛ حيث يسمح المرء بتدخُّل أفكار عشوائية بينما يقوم بمجهود وهمي لاستعادة شيء محدد من الذاكرة. هنا فقط، من الجيد أن ندرك الفرق الكبير بين التركيز وتشتت الذهن، والذي غالبًا ما يكون فرقًا غير واضح لدى المراقب السطحي. الشخص شارد الذهن يقوم بفعل شيء بينما يفكر في شيء آخر.

ذلك يجعل التركيز المثالي أمرًا مستحيلًا، على الرغم من أن الفعل التلقائي البحت يسمح بدرجة معينة من كثافة التفكير في موضوعات ليست ذات صلة. قد يجلس أحد المتأملين الصوفيين في الخط الفاصل بين معركتين، بينما تُقرعُ أصواتُ الرصاص والقذائف طبلةَ أذنه، مثل شخص يقوم بركوب

الأمواج الهائجة باتجاه شاطئ مهجور على لوح تزلج خيالي لا يُشعره بالاهتزازت تحته.. ورغم كل ذلك يبقى منغمسًا في تأملاته الروحية إلى الحد الذي يجعله لا يسمح لجولة الجحيم المستعرة حوله أن تفسد الصفاء السامي لتأمله. قد يكون هذا نوعًا من التركيز العميق يصعب تحقيقه، ويصعب النصح به لما يلزمه من إجراءات خاصة للممارسة، لكن التركيز نقي وبسيط إذا لم يفسده تشتت الذهن، فالصوفي لا يلعب أيَّ دورٍ في صراع القوات الدخيلة على تركيزه، إنه يمكث في جمود مناسب لفكره، يمتص فكرته الرئيسية ويستوعبها، يتأمل بسلام.. وسط كافة إنذارات السلاح التي تحيط به. بينما الرجل مشتت الذهن على العكس من ذلك، فذكاؤه يسير بشكل غير متماسك ولا توجهه الإرداة.

كان هناك بروفيسور روماني، قام باختراع براشوت، وقد أعد بالونًا من أجل تجربة اختراعه. تسلق حافة السيارة بعزم على الارتفاع في الفضاء إلى بُعد ثلاثة آلاف ياردة، لكنه أثناء هبوطه، وقبل أن يسقط على الأرض كأي جسم تشده الجاذبية بسرعة، صدمت الحقيقة الهامة رأسه: لقد نسي مظلته.. ليحدث نفسه قائلًا: «عزيزي، أعتقد إنني سأُحدث تجويفًا بالأرض، لقد نسيت مظلتي!»

ربما يكمن المثال الأكثر شيوعًا على نقص التركيز -الذي هو في الحقيقة ليس إلا تشتيتًا ذهنيًا-، في أمر تذكُّر أسماء أشخاص التقينا بهم اجتماعيًا أو في مجال العمل. عندما يتم تقديم الشخص العادي لشخص غريب، ينظر إلى الوجه الجديد

بشيء من الفضول بينما يعطي للاسم مجرد انتباه روتيني هذا إذا انتبه له من الأصل، ثم يلقي كلمات روتينية سواء قليلة أو كثيرة، بعدها يقابل شخص ثاني وثالث وهكذا..

في المعتاد، يحمل ظهور شخص غريب بعض الاهتمام، فنبتسم لطيبة أحدهم بينما نعبس لبشاعة الآخر، نقدِّر البعض بينما نكره البعض الآخر، وهكذا، ينصب الكثير من تركيزنا على وجوه وتكوين الغرباء. هناك عامل آخر وهو أن الرؤية تسجل انطباعاتها على الدماغ تلقائيًا خلال الوقت الذي تستمر فيه. أما بالنسبة للاسم فنادرًا ما يكون هناك أي شيء يسترعي الانتباه لنتذكُّره إلا إذا وجّهنا إرادتنا نحو ذلك. يعلن ضحية هذا النسيان أنه بلا شك لديه ذاكرة جيدة للوجوه وذاكرة سيئة للأسماء.. ويقوم كل شخص تقريبًا بتقديم هذا التأكيد الأحمق، وعادة ما تؤكد الوقائع أيضًا هذا الادعاء لكن هذا يكون – كما ذكرت- بشكل ظاهري فقط.. إن الذاكرة ليست مخطئة بل المشكلة في إهمالها.

دعنا ننظر للأمر بتفصيل أكثر.

السبب الأساسي في فشل تذكُّر اسم شخص غريب -كما أشرت من قبل- في حقيقة **أنه لا يُمنح الاهتمام الكافي في البداية.**

ربما يقوم الفم بنطقه بطريقة آلية، لكن لا يكون هناك تركيز حقيقي، ولا يحتاج الأمر أكثر من تعمد التركيز في الاسم فقط لمدة ثانية أو ثانيتين. تقوم الكاميرا الذهنية باستقبال الذبذبات الضوئية من مصادر عدة، في اللحظة التي يكون عليها أن

تقوم بتصوير الاسم فقط حين يكون عقل المستقبل خاليًا تمامًا من كل فكرة أخرى عدا التركيز على اسم الشخص الغريب. فإذا حدث هذا التركيز الموجز والمطلَق سوف يتم تذكُّر الاسم بكل تأكيد.

ويمكن الاستشهاد على التركيز السريع من خلال الحقيقة الأخرى: تذكُّر الوجوه؛ فهناك دائمًا اهتمام حقيقي بمسح ملامح أي شخص غريب. ترتكز العيون على الوجه الجديد وتدرس تفاصيله بشكل تلقائي، وبالتالي تصبح وسيلة لتكوين صورة ذهنية دقيقة إلى حدٍّ ما.

وبينما يتم تثبيت العين على الوجه، فإنها في الواقع تركز نظراتها عليه بتلقائية فسيولوجية، حتى عندما لا يولي عقل المراقب هذه الحقيقة اهتمامًا خاصًا. وبالتالي، هناك إجراء تلقائي وفعال، يتم من خلاله تصوير الوجه في الدماغ بدرجة من الوضوح، على الرغم من أن الإرادة لا تقوم بتوجيه تلك العملية بشكل خاص.

لذلك، نسمع الرثاء الذي يقوله العالم كله تقريبًا: «أوه، نعم، أتذكر الوجوه؛ لكن لدي ذاكرة ضعيفة للأسماء!»

في مسألة الوجوه هناك على الأقل تركيز حتى لو كان لا إرادي، أما في مسألة الأسماء فإن كل الاحتمالات تذهب لصالح عدم التركيز، والأمر لا يقتصر على فئة معينة من الناس.

قِس على الأسماء جميع الأشياء التي يجب أن نخزنها في

الذاكرة؛ يجب أن يكون هناك «تركيز» وإلا فقد لا يكون هناك ذاكرة أو يمكننا القول إنه لن يكون هناك ذاكرة سليمة وواضحة. وأي شيء خلاف ذلك هو فخ ووهم. ليس هناك صعوبة في تذكُّر الأشياء ذات الأهمية الحقيقية؛ فلحظات التعرض للخطر الشديد أو لحظات الشعور بالسعادة القصوى لا يمكن نسيانها أو زعزعتها وسط حياة مليئة بالذكريات عديمة الأهمية؛ هذا لسبب بسيط هو أننا في أوقات التوتر أو السعادة أو الحزن نكون موجهين كل انتباهنا للأمر، دون تطفل أي شيء آخر على الصورة.. تمامًا كما تقوم الكاميرا المثالية الموجَّهة بشكل صحيح بإخراج صورة واضحة دون أي عيب.

من الواضح إذًا أن الدارس الذي يريد تطوير قدرته على التذكُّر يجب أن يطور أولًا قدرته على التركيز، ويوجهها تجاه الشيء الذي يريد تذكره. لكنه يجب ألا يتعامل مع الأمر على أنه يبذل مجهودًا من أجل مسألة الذاكرة فقط، بل على العكس، إنه التدريب الذي سيزيد من قدراته في جميع العمليات العقلية الأخرى؛ لأنه بتطويره للتركيز يكون قد طوَّر الأساس لأي عملية عقلية أخرى. لا يمكن لأي إنسان أن يصل لقمة مجده وتألقه في أي مسعى في الحياة، ما لم يمتلك قوة تركيز كبيرة.

التركيز هو أساس الذاكرة الجيدة. إنه أيضًا ضروري لكل نجاح حقيقي. والتركيز أيضًا هو الموفر الأساسي للوقت، لقد رأيت زميلًا طالبًا ظلَّ يعمل بصدق طوال أمسية كاملة فقط ليدرس الحقائق التي وردت في صفحة واحدة من التاريخ!

لكني رأيته يفشل في المحاولة، على الرغم من الجهد الصادق الشاق، حتى أنهكه الكدح. كانت المشكلة في أنه لم يستطع شحذ تفكيره تجاه المهمة التي يؤديها فبقيَتْ مهاراته الذهنية مشتتة في أكثر من اتجاه. كان عقله يلعب «الراكيت» بينما تتغير الكرة باستمرار!

لقد كان التاريخ من ضمن أفكاره لكن بشكل ضئيل؛ فسرعان ما يتم اقتياد الأفكار في اتجاه آخر بفعل مجهود متقطع وعقيم من الإرادة.. لذلك بقيت الحقيقة التاريخية بعيدًا، تدور بشكل لا نهائي.

لقد حاول الدارسة.. يا إلهي، لقد حاول بجِد!

كان الجزء الأكثر إثارة للشفقة في القضية برمّتها هو أنه اعتبر نفسه مجتهدًا بحق، بينما أعرب عن أسفه لحقيقة أنه تعلَّم «بجد».. لقد كان يخاف بشدة على كل حال!

الخطأ كله يكمن في افتقاره إلى التركيز، وهو الأمر الذي لم يتوقعه. لقد كان مقتنعًا أنه أفنى نفسه في صفحة التاريخ التي يدرسها، في حين أنه في الحقيقة كان يعطيها القليل من الاهتمام كل نصف دقيقة. وهذا حتى تقدير متساهل.. فقد كان في الوقت المتبقي يحلّق في خيالات أخرى، وبين الحين والآخر يحاول أن يستعيد زمام الأمور ويسيطر على سباق الأفكار، لكن للأسف يجيء فشله مضاعفًا، ليكون مثالاً للمثَل المعروف «يمكنك أن تصحطب الحصان إلى حيث الماء لكنك لا تستطيع إرغامه على الشرب».

في تلك الأيام لم أكن قد تعلمت التمييز بين النظريات والأساليب بعد، لذلك فقد اعتبرته المغفل الذي أفصح عن نفسه.

هناك طريقة واحدة.. طريقة واحدة فقط، لتطوير التركيز وهي إتقانه من خلال الممارسات الذكية.

حاول التركيز على الاحتفاظ بموضوع معين في ذهنك لفترة محددة. ولا تكن طموحًا أكثر من اللازم؛ حيث تكون حدة الفشل أقوى حينها. كن قانعًا بدقيقة في البداية، أو حتى بعضها. في البداية قد تجد أن ستين ثانية فترة زمنية تفوق قدراتك.. لكن فقط حاول بصدق.. راقب بأقصى درجات الحرص والدقة أنه لا مجال لدخول أي أفكار أخرى إلى العقل. هذا التحكم المطلق في العقل أمر صعب. لكنه أمر ممتع وعميق وذو قيمة كبيرة. إنك لست بحاجة إلى مساعدة من أحدٍ، أو الاستعانة بكتاب.. لست بحاجة إلى أدوات.. لا تحتاج سوى التوفيق بين عقلك وإرادتك.. وأي دقيقة من وقت الفراغ سوف تكون كافية للأمر.. دقائق انتظار سيارة، أو قدوم أحدهم للموعد، أو فترة الاسترخاء قبل النوم.

اختر موضوعًا معينًا، ثم حاول أن تجعله محور تفكيرك لمدة دقيقة كاملة، دون السماح لأي شيء آخر أن يقوده بعيدًا عن مكانه. تمسَّك به وكأنه الشمس المنيرة في مركز عالمك العقلي؛ فكل الأفكار الأخرى ستدور حول ذلك الموضوع مثلما تدور الكواكب حول مدارها الضوئي، لكن دون أن تحجبه ولو لثانية واحدة.. وإذا حدث كسوف، فقط استجمع الإرادة قليلًا

وحاول مرة أخرى. لا تتوقع أن تبقى الفكرة منعزلة في ذهنك، فلا يمكن أن يبقى العقل راكدًا، لكن اجعل الفكرة التي تريدها هي مركز نشاط العقل، بينما جميع الأفكار الأخرى مجرد رفاق مخلصين، ومنظمين في ولاء. يفشل الاختبار في اللحظة التي تتربع فيها فكرة أخرى على عرش تفكيرك وتكون نهاية عملية التركيز. قد تستمر عملية التركيز لعشر ثوانٍ، أو حتى خمس ثوإن فقط، لا يهم، المهم هو استمرار الفكرة تحت سيطرتك الذهنية لمدة ملحوظة من الوقت.

وتأملوا في هذا: إن التركيز يصنع العقل؛ إنه يبني خلايا الدماغ، ويصنع الكفاءة الذهنية، والكفاءة هي تعني ولادة النجاح.

في بداية التمرين، حاول أن تختار موضوعًا جذابًا في حد ذاته ليكون هو محور تفكيرك؛ لأنه سيتم الاحتفاظ بالتركيز عليه بسهولة أكبر دون الحاجة لبذل جهد كبير من قِبَل الإرادة الضعيفة. يكفي في البداية أن تتعلم حقًّا التركيز في عملياتك العقلية، وأن تعرف بشكل مؤكد، ودقيق، إذا كنت قادرًا على اختيار موضوع معين وجعله مركز تفكيرك دون لحظة تشتت واحدة. فإذا حدث مثلًا ووقعت في الحب لن تجد صعوبة في الحفاظ على تفكيرك في الأشياء المتعلقة بعاطفتك بلا انقطاع، لكن تورُّط المشاعر بعمق سيجعل من المستحيل الحفاظ على مراقبة عملياتك العقلية التي هي الشرط الأساسي للتركيز. فقد تقوم مشاعرك بزحزحة أي فكرة أخرى من مجرد المنافسة إلى الإقصاء التام، حيث ينحصر تفكيرك

في لحظاتك مع من تحب. لذا فإنه من الحكمة ألا تختار فكرة مثيرة للقلب لتكون محور تفكيرك في الاختبار.

سيكون حادثٌ سعيدٌ حدث بالماضي ممتازًا ليفي بالغرض. دع العقل يقوم باستعادة الموقف بوضوح قدر الإمكان. يجب أن تكون المراقبة يقظة لعدم تدخُّل أي عنصر خارج المشهد، وإذا حدث ودخل أحد العناصر إلى المشهد يجب أن تأخذ الإرادة موقفًا مرة أخرى، حتى وأنت تنظر إلى ساعتك لملاحظة الحد الزمني لتركيزك.

لكن، في البداية، لا تشعر بالإحباط حين تجد صراعًا مستمرًا في عقلك، وطمئن نفسك بفكرة أنك بدأت في مراقبة الجزء الأكثر أهمية في تكوينك. في اللحظة التي تنتهي فيها من تحديد الدقيقة أو الثواني بالضبط، وتكون قد بدأت في التركيز على موضوع معين، ستبدأ فكرة غريبة تمامًا في محاولة إقحام نفسها على مركز العقل. وهناك سبب لذلك.. سبب وجيه ومفيد، لكنه بعيد عن غرضنا الحالي في محاولة المراقبة. ما يحدث هو أن الإرادة يجب أن تقطع الأمر فقط للحفاظ على اليقظة وليس التوقف للحظة لطرد مثل هؤلاء الأعداء من المهمة. حافظ بثبات على التركيز على الموضوع المختار كمحور مركزي، حيث تدور حوله جميع عملياتك العقلية في الوقت الحالي بمسافة نصف قطر، يجب أن تتدفق الأفكار غير المتعلقة بالموضوع خارج دائرة الجذب. ويجب ألا تشعر بالإحباط لفكرة وجود تلك الأفكار طالما أنه ليست مسيطرة على المشهد، فقط موجودة بشكل ضبابي في

الخلفية، الشيء المهم هو ألا تسمح لها أبدًا بالتقدم.. يجب أن تقوم الإرادة بإبعادهم باستمرار؛ ففي اللحظة التي تنجح إحدى هذه الأفكار في الوصول إلى مركز التفكير فإنها تحجب الموضوع المختار وهكذا تفشل عملية التركيز.

انظر إلى ساعتك، لاحظ الوقت المنقضي، سوف يكون في البداية مجرد ثواني.. ثواني ستصل إلى ساعات في المستقبل.

لا داعي للقلق إذا استمرت مدة التركيز الناجح لوقت قصير. فالشيء المهم أولًا وقبل كل شيء، هو الحصول على بعض المعرفة عن عقلك، وبعض الفهم عن عمليات حشد الأفكار؛ فعندما يمكنك حقًا معرفة ما تفكر فيه تكون بالفعل قد حققت تقدمًا هائلًا عن الشخص العادي. في التركيز الذي تقوم بممارسته، تقوم بالضبط بفعل ما يلي: تعرف ما تفكر فيه. تختار الفكرة الرئيسية. تحمي هذه الفكرة، بحراسة غيورة. تعرف متى تقوم الفكرة الدخيلة بطرد نفسها. تتوقف للحظة. تعيد قبضة الإرادة. تبدأ من جديد. لذا فأنت تعرف بالفعل ما الذي تفكر به، معظم الناس لا يعرفون؛ فالفرد العادي لديه غالبًا فكرة واهية عن محتواه العقلي في بعض اللحظات. إنه يخدع نفسه؛ حيث يصدق أنه بالفعل انتبه لاسم الغريب الذي قُدِّم إليه للتو في حين أن انتباهه بالكامل كان مكرسًا للبَثرة المشعرة التي تميز أنف الغريب! آه، يا إلهي، ذاكرة جيدة للوجوه والبثور المشعرة! لكن ذاكرة سيئة للأسماء.

باختصار: ذاكرة ممتازة فيما يخص الأشياء التي تنتبه لها،

وذاكرة شبه معدومة للأشياء الأخرى التي لا تعيرها انتباهًا.

عندما تتعلم كيف تراقب أفكارك، سوف يكون من السهل عليك أن تعرف هل أعرت انتباهًا لاسم الغريب أم لا.. وفقًا لهذه التفصيلة سوف يمكنك التذكُّر أو لا يمكنك.

في الوقت الحالي سوف تأتي إلى هذا التصريح المتعلق بكون ذاكرتك ضعيفة:

«إن ذاكرتي رائعة، أنا فقط أهينها بعدم الانتباه. سوف يقوم التركيز بعلاج الأمر».

ومن أجل الحصول على شعار، أعد صياغة التصريح:

«اعمل على ثبات التركيز

وستتكفل الذاكرة بالباقي»

في وقت لاحق، عندما تجد نفسك قادرًا على التركيز لفترة وجيزة، سوف تزيد من الوقت شيئًا فشيئًا وأنت لست محبطًا من التقدم البطيء الذي تحرزه، لأنك بالفعل قد توصلت لوعيٍ كبيرٍ بأفكارك.. وهذا في حد ذاته انتصار وتحقيق تقدم.

ضع في اعتبارك دائمًا أن المطلب الأول هو التحكم الواعي في أفكارك.

انتبه إلى أن الموضوع الذي اخترته ثابت لا يتغير طوال الوقت المحدد.

سوف تكتشفت أن عقلك يكره الكبح ويميل إلى الجموع.

ولكي تشعر بالراحة، يجب أن تعرف أنه يمكن ترويضه، لكنه حتى الآن مثل الفرس اللعوب، يحتاج إلى عين مراقبة ويد قوية.

ستشعر بالارتباك في كثير من الأحيان، لأنك بعد أن تعد نفسك بحماس للتركيز على موضوع معين، ستجد أنك منذ دقائق تفكر في شيء لا يتعلق بالموضوع.

لا تندب هفواتك! فلم يحدث أي ضرر!

حاول أن تكون يقظًا أكثر في وقت آخر. لقد اعتاد عقلك على إدارة نفسه..

إن العقل مثل الجسد يفضل أن يستخدم طرقه الخاصة لكي يصل إلى السعادة. دع معدتك تحقق أمنياتها الخاصة وسوف تجعل منك شخصًا شرهًا!

الأمر ببساطة: إذا كنا نريد أن نحظى بأجساد تستحق الوجود، فعلينا التحكم في شهيتنا. كذلك إذا أردنا أن نحظى بذكاء ذي قيمة، علينا أن نتحكم في عقولنا.

وهكذا، يجب بذل الجهد المستمر من أجل تحقيق الانتباه اللازم للحصول على ذاكرة مثالية.

يجب أن يقوم الدارس ببذل الجهد بصمود واستمرار، ليضمن استيعاب ذهني مطلق للموضوع الذي يدرسه. الفكر بأكمله يجب أن يكون موجهًا بثبات نحو الموضوع المختار دون أن يحيد بعيدًا عنه بأي شكل. وهذا أمر صعب، ويتطلب تدريبًا، لكن الجهد سيهون ما إن يحظى المرء بنتيجة تستحقه.

عندما يستطيع المرء أن يحتفظ بانتباهه الكامل تجاه فكرة واحدة محددة لأجزاء من الدقيقة، دون السماح بأي تطفل لفكرة دخيلة، وقتها سيكون قد قام بالفعل بتطوير القدرة على «التحكم بالعقل»، والتي تعتبر الأساس للحصول على ذاكرة مثالية. ولتحقيق هذا، فإن الدارس الذي يحتاج إلى دراسة شيء معين، لن يكون عليه سوى تنحية جميع الموضوعات الأخرى جانبًا ومنعها بصرامة من الدخول إلى حيز الفكر.

إن الأمر في الوقع لا يحتاج سوى ثوانٍ قليلة من التركيز التام على موضوع معين لعمل تسجيل دائم في الدماغ.. هذا التسجيل الذي ما هو إلا ذاكرة نشيطة. يستحق مثل هذا التركيز التام العمل من أجله. لكن الأمر مع ذلك ليس سهلًا، فبقدر ما يجب أن يكون التركيز كاملًا ومثاليًا بقدر ما يجب أن يكون وقت التركيز - الذي يحتاجه سجل واضح ودائم – أطول، رغم أن هذا التركيز المثالي يحدث بشكل تلقائي في لحظات الخطر، حيث يحتفظ العقل طوال العمر بذلك المشهد الذي رآه في جزء من الثانية.

عندما يحدث هذا التركيز الكامل فإن كاميرا العقل تعمل بدقة مثالية تمامًا كما تعمل الكاميرا الفوتوغرافية في ضوء الشمس القوي؛ حيث يكون جزء من الدقيقة كافيًا للحصول على لقطة في ضوء مثالي. وعندما يقل التركيز بسبب قلة الانتباه، فإن الكاميرا العقلية تعمل على غرار الكاميرا الفوتوغرافية عندما تكون السماء ملبدة بالغيوم.

تذكّر أيضًا: إن التركيز الذي أكتب عنه لا يعتد بأي فكرة لا

تقوم الإرادة نفسها بفرضها. يمكنك أن تفكر في شيء محدد حتى قيام الساعة لكن إذا كان سبب تفكيرك هو الخوف، القلق، الرغبة، الحب، الكره أو أي شيء آخر خارج عن الإرادة؛ فهذا التركيز ليس تركيزًا حقيقيًا. ففي هذه الحالة لن تكون أنت سيد عقلك، وسيادتك لعقلك هي السبب الأساسي في التركيز.

هناك طريقة أخرى بسيطة وثابتة للتدريب على التركيز، على الرغم من أنها صعبة إلى حد ما بالنسبة للشخص الذي ليس على دراية كافية بمزاياه التي لا تُقدَّر بثمن ومدى استحقاقه لها. هذا التدريب الرائع يتمثل في التركيز على كل شيء يفعله المرء بدوره. ربما لا يبدو الأمر صعبًا، فقد يكون البعض قد قاموا به بالفعل. لكن، توقف دقيقة، أعِد التفكير، وكن صادقًا تمامًا. هناك استثناءات- فقد تجد الكثير منها.

بالنسبة للشخص العادي فإن الكثير من الأشياء تعتبر استثنائية. غنِّ في عملك، إذا أردت، لكن ضع في اعتبارك أنك لا تقوم بالعمل ولا الغناء بأفضل ما يمكنك، حيث أنك لا تمنح اهتمامك كاملًا لأي منهما. كنت أعرف امرأة أسرَّت لي بحقيقة مؤسفة؛ أنها تعلمت اللاتينية أثناء تمشيط شعرها. وقد امتدحت إنجازها – كذبًا- كأي رجل مهذب؛ فقد كانت لغتها اللاتينية سيئة جدًا، وذلك التاج الذي تتباهى به لم يكن سوى عَار!

قد يستغرق الأمر وقتًا طويلاً لتفصيل المزايا التي يجب أن تتحقق من هذه المثابرة في التركيز الذي يتم تطبيقه في كل

نشاط. سيكون لدى الطالب المفكر حافز على الفهم من خلال هذه الحقيقة الأساسية:

لا يمكن تحقيق الكفاءة العظيمة إلا إذا كان باستطاعة المرء أن يوجّه جميع طاقته تجاه هدف واحد في أي وقت.. ولا يمكن أن تقوم طاقتك بأكملها بحل إشكالية معينة إذا ما كان جزء من اهتمامك مكرسًا لبعض الأنشطة الجسدية. قد يبدو أن هناك استثناء ظاهريًّا بالنسبة للأفعال التلقائية البحتة، لكن هذا الاستثناء سطحي لدرجة تبعده عن الحقيقة؛ لأن بعض الأفعال التي تبدو لنا أنها لا تطلب تفكيرًا على الإطلاق تستحوذ في الحقيقة على جزء كبير من انتباهنا لدرجة تجعل حل الإشكالية صعبًا. وهذا هو السبب في أن يكون شَعر السيدة غير مرتب كما كانت لاتينيتها سيئة!

أعطِ لنفسك تجربة بسيطة لاختبار الأمر: جرب أن تقوم بإعطاء كامل انتباهك لكل تفصيلة تقوم بها في الصباح، منحيًا مهام اليوم جانبًا حتى تنتهي. امنح نفسك بالكامل لكل مهمة بدورها، ليس فقط أعضاء جسدك، ولكن تفكيرك أيضًا.. ركز في كل شيء على حدة؛ تحضير الإفطار، ارتداء كل قطعة ملابس، تمشيط الشعر، ربط الحذاء، وهكذا..

إذا قمت بهذه التجربة البسيطة، أعتقد أنك سوف تكتشف لذة جديدة، بل والشعور بأهمية كل تفصيلة.. ربما لأنك ستكتشف في النهاية أنك قد فعلت كل شيء بدقة وسرعة أكثر من المعتاد! ستكتشف أنك قد جهزت مائدة إفطار شهية ومرتبة أكثر من المعتاد، وأن الوقت اللازم لارتداء ملابسك

قد قلَّ.. حتى إن الفعل نفسه – أيًّا كانت ماهيته- سوف يصير مثيرًا للاهتمام بشكل أكبر، تمامًا كما يكون أي شيء نوليه اهتمامًا حقيقيًّا. وتبعًا لذلك سوف تكتشف أيضًا عند الانتهاء من ارتداء ملابسك أن ذهنك أهدأ مما كان يكون عليه من قبل؛ لأن أسلوب التركيز هذا يجلب انتعاشًا حيويًّا لكل نشاط على حدة.

لذا؛ فإذا كان هناك شيء عليك حسم أمره في الصباح، انتظر حتى تنتهي من ارتداء ملابسك، ثم قم بالتفكير فيه بجسد مسترخٍ، موليا إياه كل انتباهك.. وسوف تجد أن ما توصلت إليه في حل المسألة بالتأكيد أفضل ما يمكنك القيام به.

يجب تطبيق هذه القاعدة في كل دقيقة في الحياة.

قد تشك في مدى النفع الذي سيعود عليك من ذلك.. قد تعتقد أن إعطاء جل انتباهك لكل تفصيلة بسيطة في حياتك ما هو إلا تضييع للوقت.. لكن العكس هو الصحيح؛ إنك تقوم بإهدار طاقتك في كل شيء تفعله دون تركيز.. ومع مثل هذا التركيز لن يكون هناك طاقة مهدرة، وستفعل الأشياء بشكل أفضل.

سوف تجتهد أكثر لتولي الانتباه لعملك.. لماذا؟ نعم.. الجميع يعترف بذلك. إذًا، فلتضع تلك الحقيقة في اعتبارك ثم قم بتطبيقها.. سواء في العمل أو اللهو. إن اللحظة التي يتشتت فيها تركيزك هي اللحظة التي ستضعف فيها كفاءتك. إذا أردت أن تقدم أفضل ما لديك، وأن تتقدم أكثر.. بل وتستمر في هذا التقدم.. يجب أن تتعلم التركيز في كل لحظة.

فكِّر في الأمر بشكل عكسي بعض الشيء: اللحظة التي تتوقف فيها عن التقدم هي اللحظة التي تبدأ فيها نهايتك.. إن الطبيعة لا تعترف بالتوقف.

دعني أؤكد لك مرة أخرى على أهمية التدريب. وحتى إذا كنت ما زلت متشككاً، فمن العدل أن تقوم بالحكم بعد التجربة، أعطِ للأمر فرصة التجربة الصادقة. بعدها، ستصدق الأمر، سوف تحصل على نتائج مذهلة بفعل انسجام طبيعتك ككل. وفي هذه المرحلة من الأمر يجب ألا تفلت يدك.. فقط أكمل.. يكفي أنك ستقوم بفعل أي شيء وكل شيء بكفاءة أعلى، وبإخلاص أكبر، وبعقل أفضل؛ لأنك فعلته بكل اهتمامك.. لأنك فعلته بتركيز.. سوف تجد أن جميع المهام، البسيط منها والمعقد، قد اتخذ شكلًا جديدًا.. وفيما يخص المهام التي يكون الذكاء فيها مطلوبًا بشكل خاص سوف تجد أنك قد اكتسبت قوة إدراك لم تعهدها من قبل، كما اكتسبت طاقة متزايدة في تنفيذ المهام، والتي تسبب الرضا والسعادة لكلا الطرفين المستفيدين من كل عمل جيد: أنت، والعالم حولك.

هناك الكثير الذي يقال عن التركيز، الذي هو الأساس لذاكرة مثالية.. ومهما كانت التعليمات الأخرى التي يجب على الدارس اتباعها، فلا بُدَّ أن يضع في اعتباره أنها لن تفيده إلا قليلًا إذا فشل في تنمية هذا العنصر الأساسي؛ يجب أن يعرف أن التركيز هو الأساس للتأكد من تخزين المعلومات في الذاكرة. هناك أشياء أخرى بالطبع.. أشياء مهمة من

أجل تحقيق ذاكرة ناجحة.. لكن في النهاية يبقى التركيز هو «جوهرها» كلها.. وبجعل هذه القدرة مثالية، يصبح الإنسان سيدًا على مملكة عقله.. المملكة الرائعة التي تخدمها الذاكرة بأمانة لا تشوبها شائبة.

الفصل الثاني

التصوُّر

ارتباط «التصوُّر» بالذاكرة يتمثل في تكوين الصور الذهنية. من وجهة نظر علماء النفس، هو الإدراك الدقيق للشيء الذي يرغب المرء في تذكره. لقد أدركنا من خلال التطور في عملية صنع الصورة، أهمية معرفة «الملموس مقابل التجريدي».

إن الدارس الذي يريد أن يمتلك ذاكرة دقيقة وذات قيمة عن شيء ما، يجب أن يكوِّن عنه صورة ذهنية واعية ودقيقة. ستجد السبب في ذلك واضحًا إذا ما فكرت في الأمر بعمق؛ فلا يمكننا أن نعرف شيئًا على وجه اليقين ما لم نمتلك رؤية واضحة عنه.

لذلك، فإن الأكاديمين الفرنسيين الذي شاركوا في صنع القاموس كانوا – بلا شك- في حالة بالغة من الحرج بعد مراقبتهم لسرطان البحر لكي يضعوا تعريفًا دقيقًا له، وعندما أبلغوا تعريفهم – بتعالٍ وفخر- لعالم الطبيعة «كوفييه».

سألهم الأخير: «وما هو تعريف سرطان البحر؟»

أجابه المتحدث باسمِ واضعي القاموس بتباهٍ: «إنه سمكة حمراء صغيرة تسير إلى الوراء».. ثم ابتسم المتحدث بثقة وسأله: «ما رأيك في التعريف يا سيدي؟»

ردَّ عليه «كوفيير»: «إنه حقًّا ممتاز!» ثم أضاف:

«فقط، ليس بالضرورة أن يكون سرطان البحر صغيرًا، كما

أنه ليس أحمر اللون، وليس سمكة، ولا يسير إلى الوراء.. لكن بخلاف ذلك، فإن التعريف ممتاز!».

على الطرف المعاكس تمامًا كانت لدى هودين قوة ملاحظة مصقولة بشدة حيث كان يمكنه من خلال لمحة بسيطة إلى فاترينة مليئة بالأشياء المتنوعة أن يمنح لكل قطعة مسمى خاصًا.. وهذا هو الفارق بين المراقب العملي والأكاديمي.. إن الرجال النظريين «ينظرون» لكنهم لا «يرون»؛ فالمراقبة الدقيقة لأي شيء هي الأساس للحصول على ذاكرة دقيقة.. وبدون المراقبة الدقيقة لن يكون هناك صورة ذهنية واضحة، فقط ستكون مجرد ذاكرة ضعيفة باهتة. من خلال تجربتي الخاصة كان أصحاب الذاكرة الممتازة هم أكثر المراقبين دقة واجتهادًا.

لا مفر من أن يتذكر المرء بسهولة الأشياءَ التي ركّز عليها باهتمام بالغ، والتي يكون قد كوَّن عنها صورة ذهنية دقيقة جدًا. امتلك «هدسون ماكسيم» هذه القدرة الهائلة على التركيز، مما جعله يتمتع بذاكرة شاسعة وواضحة. وأكثر من يمتلك ذاكرة موسوعية - في دائرة أصدقائي ممن أتذكرهم الآن- هو المؤرخ «جون كلارك ريدباث»؛ لقد كان مهتمًا بشدة بالتركيز على أي شيء يدخل مدار انتباهه، لذلك كان يتذكر كل شيء لدرجة مذهلة.. كانت الصور الذهنية لديه محدَّدة وواضحة بشكل رائع.. لقد كانت.. جميعها.. «مرئية» ومصَّورة في ذهنه بوضوح؛ وهو أمر مهم جدًا للحصول على ذاكرة مثالية.

إن الدراسة «المجردة» وغير الواضحة لأي حقيقة، لا تقدِّم أي صور أو خطوط عريضة واضحة من شأنها أن تخدم الذاكرة. وبقدر ما تفتقد الصور إلى تفاصيل واضحة المعالم، بقدر ما ستقدم ذاكرة فقيرة وغير مرضية، وربما لا تقدِّم أي ذاكرة على الإطلاق. فالصورة الذهنية الناتجة عن التركيز أمر مطلوب. لهذا فإن الشخص الذي رأى البحر ولو مرة واحدة، بإمكانه فيما بعد أن يكوّن مثلًا صورة ذهنية دقيقة عن الأمواج وانحسارها واندفاعها، في حين أنه سيقوم شخص آخر – لم يرَ البحر من قبل- ولا يمتلك أي معلومات عن هذه الأشياء، بتصوُّرها بطريقة مشوشة وغير متماسكة.

لذا فإن الدارس الذي يأتي وهو على دراية إلى حد ما بأهمية الرؤية الواضحة أو التصوير الذهني للأشياء التي يريد تذكُّرها، فإنه يدرك بسرعة أكبر الغرض الأساسي من التركيز الذي يحتاجه الأمر الذي يسعى للنجاح فيه.

في الحقيقة، إن هذا التركيز ينطوي على شيئين: إعطاء الانتباه الشديد للموضوع نفسه، والوعي الدقيق بالعملية العقلية نفسها على الرغم من أن الشيء الثاني مطلوب فقط من أجل تأمين الأول.

في الواقع، كثيرًا ما يتم فرض التركيز من قِبَل ظروف خارجة عن إرادة المرء، وفي هذه الحالة يكون تأثيره دائمًا.. لذا، عندما يتعرض المرء ولو لثوانٍ من الخطر على يد رجل مجنون يحمل سلاحًا، يكون تركيزه كله على المصير البشع الذي تشكِّله التهديدات وبالتالي يقوم على الفور بتكوين صورة

ذهنية ستبقى محفورة في ذاكرته إلى الأبد. لكن في الظروف العادية لا تحظى الموضوعات المطروحة بمثل هذا الانتباه. نتيجة لذلك، فإن من يريد الحصول على صورة ذهنية دقيقة يمكنها الاستمرار في الذاكرة، عليه أن يكرس جل انتباهه إلى الشيء الذي يتناوله.. يجب أن يشحذ الانتباه بفعل إرادته.

بمعنى آخر: يجب أن يقوم التركيز بتشكيل الصورة الذهنية التي هي الأساس للذاكرة الجيدة.

إن القدرة على التصوير الذهني هو المطلب الأساسي للذاكرة البشرية. هناك بعض الأشخاص يملكون ذاكرة صوتية استثنائية، لكن هذه الذاكرة السمعية نادرة نسبيًا، غير أنها عادة ما تتكوَّن بشكل آلي، وبالتالي فليست بحاجة إلى مساعدة من الإرادة. التصوير هو الجزء الأساسي في التخيل لدى الكثير من الناس، تمامًا كما هو الأساس بالنسبة للذاكرة.

إن الأصوات – كقاعدة عامة- يتم تذكُّرها بشكل تلقائي، ونفس الشيء بالنسبة للروائح والأحاسيس الناتجة عن اللمس.. لكن الأمر مختلف لدى الحيوانات؛ فالخفاش مثلًا لديه حاسة سمع حساسة وقوية لدرجة تجعلها في مرتبة أولى بالدماغ، فجميع أنسجة الأجنحة الخاصة به لديها قدرة على التقاط وسماع الأصداء الخفية لأي ضوضاء غير مفهومة أو بعيدة أو حتى يوجد بينها وبينه حاجز. يتم التقاط انعاكاسات هذه الأصوات سواء كانت من خلال جدار أو شجرة أو من مساحة مفتوحة، ومن خلالها يمكنه على الفور معرفة المسافة التي تبعده عن الأشياء. وهذا على الأقل، هو التفسير العلمي

لقدرة الخفاش على إجادة الطيران بسرعة وسط الظلام.

هناك مثال أكثر شيوعًا، وهو حاسة الشم لدى الكلب والتي يعتمد عليها وليس على عينيه. هذا هو السبب الذي يجعله يتشمم أي مكان جديد يدخل إليه؛ فهذه هي طريقته للتركيز وتكوين ذاكرة راسخة. إنه يقوم بشم الأرض والحوائط ورائحة قدميّ أي شخص موجود، وبالتالي يوفر سجلات ذاكرة لديه.. فعندما يرقد الكلب لينام، يكون ذهنه معبأ، ليس مثلك بصور شاملة للمشاهد – والتي هي خارج نطاق اهتمامه-، ولكن بسلسلة من الروائح: رائحة الحقل الذي طارد فيه صيدًا، رائحة الأرنب الذي كان يتعقبه، رائحة السيد الذي يرعاه... إلخ.

لهذا السبب لا يقوم أحد بكتابة قصة حقيقية لحيوان؛ فـ «الجمال الأسمر» لـ «آنا سويل» كانت مجرد قصة لإنسان في جسد حصان، ولهذا السبب أيضًا أحببنا القصة وتعاطفنا معها، لكنها لم تنقل لنا المشاعر الحقيقية للحصان.

يجب علينا أن نجتهد لتطوير قدراتنا الخاصة والتي هي – لأغراض الذاكرة- عادة ما تكون «التصوُّر».. وباقي الحواس سوف تقوم بعملها دون الحاجة إلى بذل مجهود لتحفيزها.. فالمشاهد التي تكوِّنها في ذهنك وتكررها على نفسك بعد أن ترى شيئًا، سوف تفيدك وتكافئك آلاف المرات بكل اهتمام أوليته لها.

الفصل الثالث

الأشياء الملموسة (المادية) concrete

انتقالا من الحديث عن التركيز والتصوُّر، ينبغي علينا الآن أن نضع في عين الاعتبار أهمية كون الأشياء مادية ومحسوسة من أجل الحصول على ذاكرة جيدة.

إن ما قلته في مسبقًا فيما يخص الأشياء المشوَّشة والمحددة أثناء الحديث عن «التصوُّر» ودورها في عملية إثمار الذاكرة، ينطبق أيضًا – وبتأكيد أكبر- عند الحديث عن الأشياء المجردة في مقابل الملموسة، فمن المستحيل أن يكون محتمًا على المرء أن يتصور الأشياء المجردة.

لم يكن هناك أفكار مجردة في الجذور السنسكريتية البدائية. فقد كان دارس اللغات يعرف أن الأشياء الملموسة هي أصل اللغة على مَر العصور، بينما التفكير في الأشياء المجردة هي النعمة الأخيرة – إذا كانت نعمة من الأصل- الناتجة عن ثورة تطور الجنس البشري. لا يمكن تكوين صورة ذهنية من خلال فكرة مجردة. لا يمكن للدماغ تصوير مساحة لا نهاية لها؛ اللا نهائية تمتد خارج نطاق الكاميرا الذهنية.

لهذا السبب يصير وجود صورة ذهنية ملموسة شرطًا لأي عمل يخص الذاكرة. يجب أن تكون الصورة المنشودة ذات خطوط واضحة، دون وجود فرصة للشك أو الالتباس في تفسيرها.

إنها حقيقة مسلَّم بها، أن انتقال الحديث من فكرة إلى أخرى

يضع هذه الفكرة في ترتيب جديد. مثل هذا الأمر ينطبق على الكتابة.

إذا اضطر كل شخص إلى اختصار خيالاته في كلمات مكتوبة قبل أن يلحقها بغيرها، فسوف يكون هناك مجموع أقل بكثير من الحماقات الصادرة. إن الفكرة في حد ذاتها قد تكون غامضة للغاية لكن الكلمة المكتوبة أو المنطوقة موجود بشكل مادي مؤكد.. وهذا هو الشيء الملموس الذي دائمًا ما يترك بصمة. وهذا يفسر سبب عدم تعاطفنا مع الكوارث التي تحدث بعيدًا عنا، إنها ليست ملموسة بالنسبة لنا.. مجرد أفكار مجردة.. «جزيرة تختفي من بحار الصين، وغرق عشرة ملايين شخص»؛ قراءة الخبر في الجريدة الصباحية لا يحقق سوى إثارة بسيطة لأن الخبر مثير للاهتمام إلى حدٍّ ما.

بالنسبة لي لا يمكنني أن أتصور أن هناك شيئًا مرعبًا أكثر من آكلي لحوم البشر، ومع ذلك، ما زالت الفكرة بعيدة جدًّا عن إدراك وتجارب البشر المتحضرين للدرجة التي تجعلهم يتخذونها مادة للضحك. قمت في إحدى المرات باختبار امرأة تهتم بالتفاصيل الدقيقة، كانت قد استمتعت للتو بسماع قصة عن زعيم آكلي لحوم البشر، نقلت لها الحكاية الساذجة التي رواها مؤلف أوراق سبوينديكي.. كان ذلك بعد عودته من زيارة لمعسكر هندي.

قام أحد الأصدقاء بسؤال السيدة التي كانت مستمتعة للتو بحكاية آكلي لحوم البشر:

«هل تذوقتِ يخنة الكلاب من قبل؟»

أجابت السيدة وقد تبدَّل تعبير وجهها من المرح إلى الاشمئزاز لتذكُّرها: «نعم، مرتين، حين ابتلعتها، وحين تقيأتها!»

وقد شعرت السيدة موضع تجربتي بوخز الضمير.. هل رأيت؟ هذه اليقظة حدثت حين تعلَّق الأمر بشيء خاص بتجربتها، شيء ملموس، وذاكرة فعلية.. في حين كان الفعل الوحشي لأكل لحوم البشر مجرد شيء بعيد جدًّا بحيث لا يخدم سوى نسيج الدعابة. إذًا فإن الأشياء التي اختبرناها هي فقط الأشياء الحقيقية بالنسبة لنا؛ لأنها ملموسة.

إن الطفل الذي لم يمرض من قبل لا يستطيع التعاطف مع الألم؛ لأنه لا يمكن أن يفهم؛ فلا يمكن للخيال، الذي وصفه الأسقف «بتلر» بأنه وظيفة ذهنية مضللة، أن يفعل أكثر من مجرد توحيد أفكار ملموسة مستمدَّة من التجربة. أفظع وحش ابتكره «بو» لا يمكن أن يكون أسوأ من مزيج مبتكر من مجموع أجزاء بشعة خاصة بمخلوقات كان يعرفها بالفعل.

<u>ملخص ما سبق</u>

للحصول على ذاكرة مثالية «»ركز» على «تصور» «ملموس» للأشياء التي يجب تذكُّرها».

هذا البيان ربما يكون مكرّرًا لكن كلمة فيه ذات أهمية:

إن التركيز يعني توجيه الانتباه الكامل للعقل للموضوع المقصود، واستبعاد أي شيء آخر.

والتصوُّر يعني تكوين صورة ذهنية واضحة للموضوع

المقصود.

أما «الملموس» فيعني وجود أشياء واضحة المعالم، وذات أبعاد محددة، وألوان خاصة بها، على عكس الأشياء الغامضة وغير الواضحة أو بمعنى أصح: المجردة. باختصار: الطريقة العادية التي يستخدمها شخص عادي لاستكشاف أي شيء.

الجزء الرابع

ترابط الأفكار

تحتل مسألة ترابط الأفكار مكانة مهيمنة فيما يخص «الذاكرة» منذ العصور الأولى وحتى عصر الكاردينال ميزوفانتي، وما بعدها، من ماكولاي إلى ريدباث. والسبب بسيط وهو أن الترابط أمر مهم وحيوي للحصول على ذاكرة مثالية. إن الإنسان حيوان قطيعي؛ مغرم باتباع رفاقه حتى إذا لم يكن يحبهم، والخلايا الدماغية تشبه طبيعته هذه؛ فالأفكار أيضًا قطيعية، فمن المستحيل تمامًا أن تقوم فكرة واحدة بالظهور على ساحة العقل ما لم تجلب معها مجموعة من الأفكار المرتبطة بها. كل فكرة تظهر في العقل تكون مثل الشمس التي تدور حولها العديد من الأفكار الأخرى.

ربما يكون لكل فكرة أصل يختلف تبعًا للظروف المحيطة بها، ولكن في النهاية أيًا كان الأصل أو السبب فإن النتيجة واحدة ألا وهي: إن وجود إحدى هذه الأفكار ينتهي إلى أن تجلب معها بعض الأفكار الأخرى إلى الوعي. ومن الطبيعي أن تعتمد قوة الترابط واستمراريته على ظروف كل حالة؛ فبعض الأفكار يكون الترابط بينها طفيفًا وعابرًا، بينما يكون قويًّا ودائمًا في أفكار أخرى.

وفيما يخص الدارسة التي نقوم بها الآن، لا نحتاج سوى أن نتحدث عن الزوجي للأفكار؛ لأنه في حالة ارتباط عدد كبير، هناك دائمًا احتمال وجود عدم استقرار في العلاقات المتداخلة

والتي قد تكون كارثية إذا كانت أساس الذاكرة.

يمكن القول بأن كل فكرة تدخل إلى الدماغ يكون بصحبتها فكرة أخرى تبقى مرتبطة بها. تُظهر هذه الأفكار درجة غريبة من المودة والترابط، لتشبه الفكر القديم الخاص بالحب الذي يقول إن الحب عبارة عن اتحاد نصفين. لكن يجب ألا تؤدي فكرة أن الأفكار تدخل إلى الدماغ في هيئة زوجين أن هذا هو أقصى عدد من الأفكار يدخل مجتمعًا.. إنها مجرد حقيقة أن ارتباط الاثنين حميمي للغاية بحيث يوفر اتحادًا يمكن الاعتماد عليه، وهذه الحقيقة ذات أهمية كبيرة في إتقان عملياتنا العقلية؛ لأنه عندما يتم استدعاء إحدى هذه الأفكار للوعي، يحدث دائمًا ظهور رفيق.

والآن، لتحقيق هذا الترابط بين فكرتين، يجب أن يتم تصويرهما ذهنيًا في نفس الوقت، وبتزامن يجعلهما تبدوان وكأنهما صورة واحدة.. إذا حدث هذا بشكل صحيح فإن استدعاء إحداهما بالإرادة يجلب الأخرى معها. وفائدة هذه النظرية في الحصول على ذاكرة جيدة أمرٌ واضح للعيان؛ فلنفترض على سبيل المثال أن هناك شيئًا متعلقًا بأحد الأشخاص نريد تذكُّره حين نلتقيه في المرة القادمة، وللإيضاح أكثر فليكن هذا الشيء هو استعارة مظلته، رغم أن من يمتلكون مظلات سوف يعتبرون هذا المثال غير مناسب.

المهم، لكي نتأكد من أننا سوف نتذكر الأمر في الوقت المناسب يجب أن نقوم بالتركيز لثانية أو ثانيتين حيث نقوم بخلق صورة ذهنية للرجل الذي نريد استعارة المظلة منه،

ويظهر في هذه الصورة بمظلة مفتوحة فوق رأسه، ويجب رسم هذه الصورة بحثٍّ من الإرادة. يجب أن يكون اتحاد وجه الرجل والمظلة حميميًّا لدرجة تجعل اسعدعاء أحدهما يستلزم استدعاء الآخر تلقائيًّا. إذا أفرغنا العقل من جميع الأفكار الأخرى لثوانٍ وركزنا فقط على صنع هذه الصورة باهتمام، ستكون أول شيء يستدعيه العقل عند رؤية الرجل مرة أخرى، حيث ستكون صورته بالمظلة هي أول ما يظهر أمام مرآة العقل.

لن يكون هناك أي صعوبة في العملية إذا قمنا بتنفيذها باهتمام كافٍ، وإذا قمنا بتوظيف التركيز جيدًا في صنع التصور الملموس، فلن يكون هناك فشل في هذه الحالة. ويجب تكرار الأمر للوصول إلى عقل جيد وحيوي، وهذا سوف أذكر المزيد عنه لاحقًا.

هذه الطريقة البسيطة لمزاوجة الأفكار من أجل الاستفادة من قانون الترابط، تمتلك فائدة وأهمية كبيرة بقدر بساطتها، إنها عملية تلقائية يقوم بها العقل. فالذاكرة الجيدة تجعل التخيل نابضًا بالحياة، أما الذاكرة الضعيفة فيجب دعمها بواسطة سُلطة الإرادة التي يتم توجيهها إلى تحديد صورة واضحة والنظر فيها بتدقيق شديد، وبالتالي تذكُّرها فيما بعد. إن الأغبياء يهدرون طاقتهم في التركيز الطويل على «الرغبة في التذكُّر»، وهم ناسون تمامًا للحقيقة الكارثية المتمثلة في أنهم من الأصل لم يستهلكوا أي وقت في التركيز على الشيء الذي يجب تذكُّره.

لا تحتوي هذه الطريقة على أي مجهود ذهني كالذي يوجد في المخططات الاصطناعية لتنمية المهارات العقلية. وبعد القليل من الخبرة، سيتعلم الدارس بسهولة كيف يستخدم هذه الطريقة لخدمة مهامه اليومية والحصول على ذاكرة واثقة. إن توفرها يعطي قيمة أعلى من أي قيمة أخرى، فلا تضيع ثانية من الوقت في تشغيلها. كما أنها لا تتضمن أي تحريف للأفكار.. خلاصة القول: إنها لا تحتوي على شرور الذاكرة المعتادة التي تستمتع بالتعيقدات الشنيعة للذكريات.

كقاعدة عامة: أي شيء نريد تذكره يكون بالضرورة مرتبطًا بشيء آخر يوجد في محيطه.

لنفترض على سبيل المثال أنه من الضروري أن تقوم بشحن طردٍ في الصباح دون أي تأخير. إذا قمنا بصنع صورة ذهنية للصندوق وهو موضوع على الطاولة أثناء تناول الإفطار، سوف نكون أكيدين من تذكُّر القيام بالمهمة في الوقت المحدد. إن الأمر لا يتطلب سوى أن نركِّز على تصور ملموس للطرد موضوعًا بجوار طعام الإفطار.. ولا داعي للقلق بشأن هزلية التصوُّر الذهني! فالغالبية يمكنهم تذكُّر الأشياء المثيرة للسخرية بسهولة! ولهذا السبب سيكون من المشجع مزج الفكرة بأمر هزلي.. قم بتصور البيض يلطخ صندوق الشحن إذا أردت.. وإذا كان الطرد صغيرًا جدًّا، فتصوره داخل برطمان المربى، أو تصوره يطفو فوق فنجان القهوة.. فقط كن متأكدًا من أنك قد صنعت صور دقيقة للمشهد في عقلك، لذا فما إن ترى شيئًا من الصورة التي صنعتها على طاولة الإفطار ستقوم

على الفور بتذكُّر الطرد الذي يجب عليك إرساله.. بسيطة هي للغاية الطريقة التي تستطيع بها تذكُّر فعل شيء في وقت معين.

وليس هناك مثال آخر يمكنني تقديمه في هذا الصدد، فلا فائدة من كثرة الأمثلة، وإذا احتاج أي دارس تعزيز فهم الطريقة فليقرأ المثال الوحيد الذي ذكرته – المتعلق بالطرد-. إنه حتى ليس بحاجة لاحتياط كبير أو قلق مثلما احتاج في موقف «المظلة».. فقط كل ما عليه هو تأمل الأشياء الواردة في المشهد الذي يجب أن يكوِّن صورة ذهنية عنه، متضمنة الشيء الذي يريد تذكره وربطه بشيء هو على يقين من أنه سيكون موجودًا في الوقت الذي يريد فيه أن يتذكر. جميعنا لدينا روتين يومي ثابت، مثل أننا في وقت معين سنكون في مكان معين ولدينا صورة دقيقة في خيالنا عن ذلك المكان؛ لذا فإنه في الوقت الذي يكون علينا فيه تذكُّر شيء محدد يجب أن يكون هناك أشياء محيطة به تتشكل في عقلنا بشكل مترابط معه.

وهكذا تكون فعلت كل ما يجب عليك فعله، وستتكفل الذاكرة بالبقية!

إن الأساليب الاصطناعية في التذكر لن تفيد بقدر هذا الأسلوب؛ إنه طبيعي وتلقائي في العقل ولا يحتاج سوى بعض التدريب ليعمل طوال الوقت. إن النظام الاصطناعي مثل أن تقوم بربط خيط حول إصبعك لتتذكر فعل شيء ما، لا يوفر حتى ولو تلميح إلى ما هو هذا الشيء، على عكس

النظام العقلي الطبيعي! هناك قصة مروِّعة لرجل قامت زوجته باستخدام حيلة « لف الخيط حول الإصبع» تلك من أجل أن تذكِّره بشيء ما.

خرج الرجل وقد تأخر كثيرًا في المدينة، وقد صادف أن قابله مجموعة من الأصدقاء الفضوليين الذين سألوه عن الخيط، فأخبرهم أن زوجته طلبت منه أن يتذكر شيئًا هامًّا ولضمان عدم نسيانه ربطت هذا الخيط حول إصبعه، لكنه نسي ما هذا الشيء! فهناك خيط! وشيء يجب فعله! لكنه لا يتذكر ما هو!

لذا فلم يجرؤ على العودة إلى المنزل..

في الليلة التالية، التقي نفس الأصدقاء مرة أخرى وقد كان في حالة يرثى لها.

فسألوه بتعاطف: «ألم تتذكَّر بعد؟»

أجابهم الرجل بأسى: «لقد تذكرت»..

«إذا لماذا لم تعد إلى منزلك!»

فتأوه ضحية نظام الذاكرة قائلًا:

«لا أجرؤ على العودة، فالسبب الذي جعل زوجتي تربط الخيط حول إصبعي هو أن أتذكَّر أن أعود إلى المنزل مبكرًا!»

نؤكد على الأمر مرارًا وتكرارًا:

«يجب أن تقوم بربط الشيء الذي تريد تذكره بشيء آخر موجود في المكان الذي يجب أن تتذكره فيه.. وغير ذلك لن تستفيد شيء سوى إرهاق روحك بأنها يجب عليها أن تتذكر

شيئًا ما!»

الفصل الخامس

حفظ قائمة

عندما تكون الأشياء التي يجب علينا تذكرها ثلاثة أو أكثر، سيكون من الجيد توظيف فكرة «ربط شيئين في صورة واحدة» من أجل تأمين بقائهما في الذاكرة. وبالتالي فإن المهمات أو الأشياء المهمة التي نريد التحدث بها، أو الروتين اليومي، من الممكن حفظهم في الذاكرة بشكل جيد يجعل من السهل تذكرهم بسرعة مذهلة؛ لذا فإنه في عملية تسجيل الذاكرة تلك إذا تم استخدام التركيز بالقدر المناسب، فسيكون مجرد تعداد قائمة الأشياء التي يجب تذكرها كافيًا. من الضروري فقط أن يتم استعراض قائمة الأشياء المطلوبة. ولكن في هذه الحالة ومن أجل تأمين نجاح الأمر، يجب أن يكون التعداد مصوَّرا ذهنيًا، حيث يتم تكوين صورة ذهنية ملموسة في كل مرحلة، ثم تركيز الاهتمام عليها بشكل خاص.

وللتحدث عن هذه القاعدة بشكل أوضح:

فلنفترض أن لدينا قائمة بها ست مهام يجب تنفيذها لشخص لن يتهاون معنا في الأخطاء، بل إنه يتصيدها لنا، لذا فلا مجال للنسيان، يجب علينا التذكُّر بأي شكل. بدلًا من أن نستعين بالورقة والقلم اللذين ليسا آمنين بشكل تام، فمن الممكن أن تضيع المذكرة نفسها أو تُنسى في مكان ما، جرِّب مدى فاعلية «اقتران الأشياء» في التصوير الذهني.

ولكي تبدأ:

خذ أول شيئين في القائمة، ضعهما بجوار بعضهما لتكوين صورة ذهنية. أغمض عينيك - إذا لم تكن قد تدربت بعد على عملية استبعاد الأشياء الفعلية المحيطة-، أبعد عن ذاكرتك كل الأفكار الأخرى، اجعل كل تركيزك منصبًا فقط على الصورة التخيلية التي أسقطتها في عقلك، بعد ذلك، فور التقاط هذه اللقطة، اسحب اللوح من كاميرا العقل، واستبدله بلوح جديد لاستقبال صورة خيالية ثانية. يجب أن تتكون هذه الصورة الثانية بدورها للعنصر الثاني من الصورة الأولى، جنبًا إلى جنب مع العنصر الثالث في قائمة المهمات التي يجب تذكرها. لا يتم النظر في العنصر الأول في القائمة على الإطلاق؛ والثاني والثالث فقط يُعقدان أمام العقل ليتم تصويرهما معًا. بعد ذلك، يتم ربط العنصر الثالث والرابع بالمِثل بالخيال، ويركز العقل على تصورهما. بعد ذلك، يرتبط الرابع والخامس في صورة واحدة؛ وبعد ذلك، يأتي في النهاية الخامس والسادس.

والآن، إذا تم القيام بكل هذا بالاهتمام الكافي، سوف تجد أن قانون الترابط الذي يحكم هذه الصور الذهنية، قد قام بالتالي بإحداث ذاكرة مثالية للقائمة بأكملها. لذا فما إن تقوم باستدعاء العنصر الأول سوف تقوم الذاكرة بجلب العنصر الثاني الموجود في الصورة معه، بعد ذلك حين يتم استبعاد الأول وترك الثاني وحده يقوم على الفور باستدعاء العنصر الثالث تمامًا كما صورهما العقل في عملية التحضير. ويتم الحصول على نفس النتيجة مع بقية العناصر الموجودة في القائمة التي يجب تذكرها.

قد يقول شخص ما بأن الذاكرة الضعيفة قد تفشل في تذكُّر العنصر الأول من الذاكرة، ويستمر في جداله قائلًا بأنه بافتقاد نقطة الانطلاق ينهار المخطط بأكمله.. وفي الحقيقة – ورغم أن التجارب أثبتت أنه حتى أضعف ذاكرة استطاعت تذكُّر أول عنصر بالقائمة- إلا أنه حتى لو حدث وفشل في هذا الأمر فيمكن للمرء البدء من نقطة أخرى بالقائمة. أما إذا كانت الذاكرة ضعيفة إلى حد مزرٍ فسيكون القلم الرصاص والورقة في هذه الحالة هما البديل المتاح للتذكر!

بقليل من التفكير سوف تدرك أنه بهذه الطريقة سيمكنك تذكُّر القائمة كاملة أيا كان العنصر الذي بدأت به عملية التذكر، وأن الشرط الوحيد هو أن تتمخض تلك العملية في النهاية عن صورة ذهنية محفوظة بإمكانها ربط العنصر الأول بالعنصر الأخير. وبهذا تتكوَّن سلسلة لا نهاية لها، فما إن تبدأ بالعنصر الخامس على سبيل المثال، يظهر السادس المرتبط به على الفور.. بعد ذلك، وما إن يتم ظهور العنصر السادس يتكشف بالضرورة العنصر الأول المرتبط به، وبإلقاء نظرة على صورة العنصر الأول يتم استعراض العنصر الثاني بصحبته.. وبهذه الطريقة يتم الحفاظ على القائمة بأكملها في الذاكرة. من الواضح إذًا أنه سيتم استعراض القائمة بالتتابع سواء من الأمام إلى الخلف أو العكس؛ لأن قانون الترابط يجلب الأشياء المقترنة أيًّا كانت طريقة تذكرها. هذا يعني أن العنصر الرابع سيقوم بجلب الخامس إذا كان المحفز يدفعه في هذا الاتجاه، أو قد يجلب العنصر الثالث الذي يسبقه إذا كان المحفز يدفعه

في الاتجاه المعاكس.. وأيًّا كانت الطريقة التي اتبعَتْها إرادتنا في كشف سلسلة الصور فإنه بهذه الطريقة سوف تفتح اللفافة الذهنية على النحو المطلوب، عارضة الترتيب الدقيق للأزواج الذي تم تكوينه من خلال الصور الذهنية اليقظة.

ومع ذلك، فإنه يجب عليّ أن أوضح للدارس العنصر الخطر الوحيد في عملية الحفظ السريع تلك؛ فهذه السلسلة بأكملها لن تكون قوية بالقدر المتصوَّر إذا كان الربط بين الأشياء ضعيفًا. ويظهر خلل هذا النظام بوضوح أثناء التحدث الارتجالي. إنه لأمر بسيط للغاية بالنسبة للمتحدث أن يقوم بإعداد ملاحظاته مسبقًا بحيث يقوم بالتركيز على العناوين الأساسية للموضوعات التي يريد تناولها، على أن تكون هذه الموضوعات أو الملاحظات مرتبّة بالشكل الموضح أعلاه. فلنفترض على سبيل المثال أن لديه خمس عشرة نقطة يرغب في تذكرها أثناء الخطاب، يمكنه حينها إقران الأول بالثاني، وتصوُّر الصورة، ثم وضعها جانبًا داخل عقله، ثم إقران الثانية بالثالثة، وتصورها بدورها، والمضي قدمًا بنفس الطريقة في جميع عناصر القائمة الخمسة عشر، وبالتالي يكون قد حفظ رؤوس موضوعات خطابه في وقت أقل مما يستغرقه لكتابة العناصر المنفصلة على قطعة من الورق. تبقى الآن احتمالية واحدة وهي أن يحدث خلل في الصور بسبب تشكيلها بإهمال.. فعلى سبيل المثال، قد يجد المتحدث نقطة فارغة في ذهنه بعد انتهائه من ذِكر العنصر السابع؛ فالعنصر الثامن في قائمته غير مرئي بالنسبة له، بالطبع سيكون التفسير المطروح هو أنه فشل في التركيز على إعداد صورة ذهنية

ملموسة تربط بين العنصر السابع والثامن.. لقد حاول أن يفعل ذلك بلا شك، لكن يبدو أنه لم يفعل بشكل صحيح. فإذا كان قد ركز في الأمر على النحو الواجب لما فشل، لأن قانون العمليات العقلية ببساطة لا يتغير! والسبيل الوحيد لتلافي مثل هذه الكارثة هو غرس الصورة الذهنية المصنوعة «بتركيز» بشكل أكيد؛ بحيث لا يقوم المرء بخداع نفسه بأنه قد كوَّن صورة واضحة بتركيز عالٍ في حين أنها لا تتعدى كونها صورة باهتة وغير واضحة.

يمكن للمرء، بعد ممارسة القليل من التدريب على ربط الأشياء بمثل هذا التسلسل الموضح أعلاه فيما يتعلق بقائمة المهمات، أن يستطيع تطبيق العملية بعدة طرق حيث تثبت الطريقة أنها ممتعة في حد ذاتها، والنتيجة ممتعة بشكل خاص في مسألة تأمين ذاكرة دقيقة.

لتوضيح وجهة نظري حول تنوُّع الاستخدامات:

أحضر كتابًا ترغب في قراءته، وابدأ في قراءته بعناية بهدف استيعاب محتواه وليس لمجرد الترفيه، وفي نهاية الفصل الأول توقف عن القراءة وتأمل الموضوع الوارد فيه. يجب أن يتم ذلك بعناية مدروسة حيث تقوم بمراجعة المحتوى بتركيز متفحصًا العلاقات بين النصوص، وتأثيرها بشكل عام وبشكل مفصل. بعد ذلك قم بتحديد الفكرة الرئيسية، واعتبرها المركز الشمسي لسماوات عقلك التي تدور حولها باقي البيانات مثلما تدور الكواكب حول مدارنا الضوئي، بعد ذلك قم بالتركيز على بعض الأشياء الملموسة التي تصلح أن تكون

بمثابة الرمز للفكرة السائدة. بعد ذلك، ولحوالي دقيقة كاملة، دع العقل ينظر باهتمام شديد إلى هذا الرمز المحدد باعتباره المحور المضيء للدماغ، والذي تدور في فلكه كل أفكار الفصل الأول من الكتاب.

ويجب أن يتم تكرار العملية في نهاية الفصل الثاني، بنفس مراحلها، مع تحديد فكرة أخرى يدور حولها الفصل واختيار رمز مميز لها وتوجيه تركيزنا عليه بينما يقوم العقل باستعراض الأفكار الواردة في الفصل.

في نهاية عملية التركيز الطويل تلك، قم بربط رمز الفصل الأول برمز الفصل الثاني بشكل وثيق، ثم تصويرهما ذهنيًّا بالطبع واتباع نفس الطريقة التي اتبعناها في عملية حفظ المهمات في هيئة أزواج. وفي نهاية الفصل الثالث يجب أن نتبع نفس التحضير، مع اختيار رمز يتناسب مع تفاصيل أفكار المؤلف الواردة في الفصل. بعد إجراء التركيز المطلوب، يجب أن يتم الجمع بين الرمز الثاني والثالث وتصويرهما ذهنيًا –وهما متحدان- من خلال قوة التخيل.

وباتباع نفس الطريقة حتى نهاية الكتاب، ستجد أن أفكار الفصل الأول مثلًا تظهر على الفور جنبًا إلى جنب مع الرمز الخاص بالفصل ما إن يتم استدعاؤه، بشكل أفضل بكثير مما يكون الأمر عليه لو تمت القراءة بنفس الطريقة المعتادة للقراء حتى المحترف منهم. والآن، وبفعل الإرادة، ستتغير الصورة الذهنية من صورة الرمز الأول وحده إلى صورة الرمز الأول والثاني في تحالف وثيق، وما إن يتم استبعاد الرمز

الأول من المشهد العقلي حتى يسود الرمز الثاني مصطحبًا أفكار المؤلف في الفصل الثاني. يحدث الشيء نفسه مع الفصل الثالث، ثم مع الآخرين بالتتابع بترتيب هادئ، مما يمنح متعة يتألق بها شعور البراعة الذهنية. خلاصة القول: ستجد أن دماغك قد قام بتخزين المحتويات الرئيسية للمجلد في تسلسل علمي، وأن هذا التسلسل يكون تحت أمر الإرادة - لأنه في مثل هذه الحالة، قد تم تقوية الذاكرة من خلال توجيهها وفقًا لقوانين أفضل عملياتها، والتي لا يمكن تحقيق النجاح بدونها.

الفصل السادس
تجنب الأفكار المجردة

يحتاج العقل البشري إلى أشياء ملموسة لكي يقوم بوظائفه؛ فحين نفكر في شيء نفكر فيه من خلال ثلاثة أبعاد: الطول، العرض، والسُّمك؛ فهذه هي الحدود التي يتحرك فيها عقلنا البشري حين يجري مسحًا للأشياء، حيث يمكننا القول بأن الوجود بأكلمه قائم على خطة ذات ثلاثة أبعاد.. لكن، رغم ذلك، من المنطقي جدًّا أن نفكر أن هناك بُعدًا رابعًا لكننا لا نعرف أي شيء عنه حرفيًّا، على الرغم من شطحات المؤمنين بالخوارق، والتخيلات الطريفة لكُتَّاب الخيال.

يدخل الشيء ضمن قائمة البُعد الرابع حين لا يمكن لأيٍّ من حواسنا تحديده بدقة، فلم يعد هناك طول أو عرض أو سُمك تستطيع أن تتحقق منه حاسة البصر أو اللمس، فلم يعد له وجود بالنسبة لحواسنا..

انتبه لهذه الحقيقة جيدًا: بدون هذه الأبعاد لا شيء حقيقي بالنسبة لنا.. لا شيء حقيقي على الإطلاق.

فقد نضع نظريات لأشياء كثيرة لكننا لا يمكننا اعتبار شيء كحقيقة مؤكدة بدون هذه الخصائص الثلاث وهذا يعني الأشياء الملموسة، المرئية، والمحسوسة التي يمكن لحواسنا التواصل معها.

حتى عندما يستطيع الإنسان عبر تطور العصور أن يصل إلى درجة من القوة تمكِّنه من معرفة الأشياء المجردة، يظل في

حاجة إلى أشياء ملموسة باعتبارها رموزًا لمثل هذه الأفكار المجردة. تعتمد لغتنا بأكملها على الرموز الملموسة للأصوات الأبجدية، وبدونها سنكون غير قادرين تمامًا على صياغة أي فكرة على الإطلاق، سواء للتأمل الشخصي أو للتواصل مع زملائنا فيما يتعلق بأحداث الحياة المختلفة وأهميتها. كانت الحروف في الأصل عبارة عن صور، ولكن مع تطور الجنس بدافع قوي للتقدم نحو أعلى مستويات الوجود، تم التخلص من الصور تدريجيًّا باعتبارها غير ضرورية، وظلت الأشكال المعدَّلة من الحروف بمثابة الرموز الملموسة الوحيدة لأصوات معينة؛ حيث صارت الحروف هي الترجمة البصرية للأصوات.

وبدورها كانت الأرقام في الأصول القديمة يتم التعبير عنها بأشياء مادية، فبهذه الطريقة كانت الثلاثة عناصر التي تنتظم لتكون رقما في النظام الرقمي الروماني تُوضَع بشكل رأسي مناسب لتعرض الرقم المراد ذكره. ينطبق هذا على الأرقام الأخرى حتى خمسة، وكانت هذه هي الآلية الواضحة لأي رقم جديد لدى القدماء، وبالتالي يمكن فهم النظام بأكمله بسهولة عند الفحص والتحليل لأنه ملموس في الأصل.. ومع ذلك، فإن التدوين العربي اتجه بسرعة أكبر نحو التجرُّد، أو العشوائية، في تعبيره عن العدد. على سبيل المثال، لا يعرض الشكل «3» الآن عدد الأشياء المعدودة في شكل مكافئ مرئي، كما فعل الطابع الروماني. في النظام الروماني، كان الحرف الذي يمثّل مائة هو الحرف الأول من الكلمة التي تعني مائة في اللغة اللاتينية. كان، في الواقع، مجرد اختصار. لكن من الواضح أن الطريقة العربية في شكلها الحديث هي الأكثر

اصطناعية لنظاميّ التعداد، حتى لو كانت أسرع وأبسط بعد أن تم إتقانها.

ولكن – لسوء الحظ- أنه بالنسبة لعمليات الذاكرة فإن النظامين رمزيان بشكل تعسفي بقدر انطوائهما إما على صور ذهنية أو رؤية ملموسة. عند الاستخدام الدقيق للمصطلحات من الصحيح بالطبع أن كل عدد من الأعداد سواء الرومانية أو العربية هو عنصر ملموس أيًا كانت الطريقة التي تم تصويره بها. لكن بالنسبة لفن الذاكرة فإن الأرقام المستخدمة مجردة بشكل غامض (في غموضها). كانت هناك، ولا تزال، عقول قادرة على تذكر مجموعات مختلفة من الأرقام بدقة متناهية، لكنها عقول ذات قدرات غير عادية، كما أنه في كل حالة منها تقريبًا كان امتلاك هذه القوى غير العادية مصحوبًا بعدم الكفاءة العقلية في مجالات أخرى. وفي النهاية فإن هذه القدرة غريبة نوعًا ما، ولا يتطلب وجودها لدى أي إنسان عاقل..

لذلك، فإن الشخص العادي، مهما كان طموحه للتفوق في عمليات الذاكرة، لا يجب أن يعتبر نفسه مصابًا بشكل غير مبرر إذا لم يتذكر بسهولة قوائم طويلة من الأرقام، أو إذا لم يستطع أن يحفظ بدقة مجموعة مروّعة من التواريخ المنصوص عليها في التسلسل الزمني العالمي. فإذا كان دماغه طبيعيًا، فمن المؤكد أنه سيواجه صعوبات كثيرة ومستمرة في مثل هذا الحفظ الممل للأشياء التي هي في الأساس «تجريدات»؛ لأنه ليس من الطبيعي بأي حال من الأحوال أن يستطيع العقل تثبيت

مجموعات عشوائية من الأرقام في عملية التذكُّر بسهولة وثبات.

من الضروري إذًا تكييف الظروف مع مقتضيات الآلية العقلية؛ لأن الذاكرة تفضِّل الصورة الملموسة (المادية) بل إنها تُصر عليها! لذا فإنه من الحكمة تقديم مثل هذه الصور الملموسة بدلاً من الرموز الاعتباطية التي تفتقر إلى أساسيات ملموسة، لكن بشرط أساسي وهام وهو أن يتم التحويل دون اللجوء إلى تحوُّلات مرهقة، ودون توليد غموض وعمليات ملتبسة تحير العقل وترهقه. في واقع الأمر، يمكن إجراء الاستبدال المقترَح دون الحاجة إلى قدر كبير من العمل في هذه العملية، وستكون النتائج مُرضية للغاية فيما يتعلق بالحصول على ذاكرة جيدة.. مُرضية لدرجة تشعر معها أن قدرًا أكبر من المتاعب كان ليهون أمامها.

الفكرة الأساسية في هذه عملية الاستبدال هذه هي المحو التام لكل الأرقام المزعجة واستبدالها بعد ذلك برموز فعلية، رموز يمكنها خدمة الذاكرة. إن البدائل المختارة لتي قمتُ بطرحها عشوائية تمامًا لذا فيمكن استبدالها وفقًا لتفضيلات كل فرد. لكن كل رمز من الرموز الرقمية الجديدة له طابع يتكيف مع التصوُّر السريع والقطعي بواسطة الخيال، وبالتالي مناسب للتوفر في الذاكرة عند الحاجة إليه. وأهمية التنظيم هنا تكمن في أن كل شيء يحل محل الرقم العربي هو من النوع الذي يُنتج في العقل صورةً محددة ومميزة، يمكن للكاميرا العقلية تسجيلها بشكل مثالي في لمح البصر، بالإضافة

إلى تأمينها؛ بدون صعوبة، حيث تكون لوحًا دائمًا لاستخدام الذاكرة، كما أنها تكون مميزة تمامًا ولا ينبغي الخلط بينها وبين أيٍّ من نظيراتها.

ولتنفيذ هذه الطريقة، من الضروري في المقام الأول تجهيز قائمة من الحروف العربية الساكنة التي تم اختيارها وفقًا لقواعد الملاءمة التي حددتها التجربة.

في هذا النظام العددي – لمساعدة الذاكرة- يتم استخدام الحروف الساكنة بدلًا من الأرقام العادية، والتي ستأخذ أماكنها تبعًا للطريقة التي سيتم شرحها الآن.. يتم تقديم القائمة التالية من الحروف الساكنة لتزويد أماكن الأعداد الصحيحة العادية.

Letter	Num
	1
N	2
M	3
R	4
L	5
«J»,or «cb», or «sb»	6
«G»,or «k», or «ng»	7
«f» or «v»	8
«p» or «b»	9
s	0

عند فحص هذه القائمة، من المحتمل أن يثير الطالب الذكي على الفور نقطة مفادها أن الحروف المقدمة كبدائل للحروف العربية أو الرومانية العادية هي في حد ذاتها رموز عشوائية

ومجرَّدة مثلها مثل الأرقام العادية نفسها؛ إذًا، فمن المنطقي أن تكون النتيجة لهذه الآلية الجديدة المتبعة هي مواجهة نفس الصعوبات في مسألة الحفظ والدقة، وسيكون عادلًا جدًّا أن تختلف معي الآن.. لكن الأمر لا يتوقف عند هذا الحد.. فهذا التبديل ليس إلا المرحلة الأولى من عملية استبدال المجرد بالملموس.

لحسن الحظ، فإنه من أجل هدفنا يجب أن يتطور فرق حيوي ناتج عن الإجراء التالي في التغيير.. حيث أننا نقوم الآن بدمج الحروف الساكنة المستخدمة كبدائل للأرقام العادية.. ويجب ملاحظة أن الحروف الساكنة فقط هي التي تتجسد في قائمتي ولا يوجد أي حروف علة. كما قد يكون الحرص ضروريًا عند تكوين الكلمات، ألا نستخدم أي حروف ساكنة أخرى في تكوين كلمة معينة. وبالتالي، فإن الأمر الأكثر بساطة هو تشكيل الحرف الذي يشير إليه الرقم، في كلمة لا تحتوي على أي حرف ساكن آخر.

إذًا، فمن السهل جدًّا ذِكر الحرف t الذي يشير إلى الرقم 1، في كلمة لا تحتوي على أي حرف ساكن آخر.

سيكون الاختيار الممتاز هو الكلمة hut التي تنتج عن طريق وضع حرف حلقي في المقدمة وحرف علة u في المنتصف. وبما أن الإضافات عبارة عن حرف حلقي وحرف علة على التوالي، فمن الواضح أن الحرف الساكن المميز الوحيد هو الحرف t الذي اعتمدناه في قائمتنا ليحل محل الرقم 1.

نظرًا لأن الحروف الحلقية وحروف العلة (h,u لم يتم منحها

مكانًا في القائمة السابقة لبدائل الأرقام، فمن الواضح أن أي كلمة تحتوي على حرف ساكن واحد فقط مما يمثل رقمًا يمكن استخدامها بشكل مُرضٍ كبديل للرقم العربي أو الروماني. لذا، فإن كلمة كوخ تقف في مكان الرقم1 . العقل لديه هنا الرمز الملموس المطلوب من النوع الذي يمكن تكييفه مع خطتنا للتصور. يستطيع الدماغ تصوير كوخ وهمي بسهولة وسرعة، دون أي إمكانية للخلط بين الصورة المتكونة على هذا النحو وأي صورة أخرى.

ننتقل بعد ذلك في نظام الاستبدال هذا إلى الحرف n، الذي تم طرحه كبديل للرقم 2. هنا، يوفر الحرف الحلقي h وحرف العلة e نماذج مفيدة لتكوين كلمة مناسبة تحتوي على الحرف الساكن المطلوب.

وبهذه الطريقة البسيطة صارت لدينا كلمة «hen" لاستخدامها كبديل ملموس لرقم 2 .

بالنسبة لهذا الشيء المألوف، كما في حالة «hut السابقة، فإن العقل قادر على التقاط صورة تخدم الذاكرة بشكل فوري ودقيق، وستكون مثل هذه الصورة ثابتة بقدر كافٍ.

وباتباع نفس الطريقة فيما يتعلق بالأعداد الصحيحة المتبقية والصفر، نحصل أخيرًا على القائمة الكاملة التالية:

Equal	word
1	Hut
2	Hen
3	Ham
4	Hare
5	Hill
6	Sboe
7	Hog
8	Hive
9	Hoop
0	S

عند بدء استخدام هذه العلامات، يجب أن تتذكر أن الحرفين الساكنين المتتابعين دون أن يفصل بينهما حرف علة يُحسبان دائمًا كرقم واحد فقط، وبالتالي فيمكن استخدام كلمة «egg» كمعادل لرقم 7 وليس 77 ولكن يمكن الترميز إلى 77 بكلمات مثل gag أو gig أو gange وما شابه ذلك، لأنه في مثل هذه الكلمات يفصل حرف متحرك بين الحروف الساكنة التي تمثل الـ 77.

سيشعر الدارس بمدى براعته حين يستخدم هذه العلامات العشر الأولى بطريقة تشكل بدائل مقابلة لأعداد أكبر.

فمثلا:

Toes=10: فحرف ال «t" يعني 1 وال 0 s في حين لا تشكل الحروف المتحركة ليس لها قيمة عددية على الإطلاق.

Tide = 11 ، حيث ترمز كل من ال t و ال d إلى ال 1.

Den= 12

أو dune أو dane .. وهكذا، وفقW! لتفضيلات كل شخص.

Team= 13

أو dame.. وغيرهما...

Tug = 17

أو wedding

حيث يتم احتساب الحرفين «d» كـ (1) فقط، ويتم فصل «ng» – اللذين يمثلان رقم 7 - عن الحرفي d بواسطة حرف متحرك.

Noosc= 20

Net=21

أو ربما knot حيث أن حرف ال k لا ينطق في الكلمة فلا يتم الاعتداد به.

وهكذا بالقياس على بقية الأرقام.

يجب على الدارس أن يحفظ بسرعة قائمة البدائل من واحد إلى عشرة. وبعد ذلك، عليه أن يوسع هذه القائمة من الرموز الملموسة للغاية لتشمل عشرين على الأقل، ويُفضَّل ثلاثين، وما بعد تلك النقطة حسب الميل أو الحاجة الفردية. بالنسبة للأغراض العادية، فإن خمسة وعشرين أو ثلاثين رمزًا من هذه الرموز ستكون كافية تمامًا لكل الضرورات.

ستُظهر النتائج معجزة لدى المستخدم لهذه الطريقة، فما إن يتم الانتهاء من حفظ القائمة المحددة هذه، حتى يستطيع استدعاءها للاستخدام الدائم وبطرق متنوعة وعلى نطاق واسع بشكل مدهش، وذات كفاءة رائعة في التحكم البارع في الذاكرة. ويمكن جعل هذه الطريقة بمثابة إطار دائم، حيث يمكن إدخال جميع قوائم الأشياء التي يجب تذكرها مع ضمان توفرها. على سبيل المثال، عند إعداد قائمة المهام، بدلاً من ربط الشيء الأول الذي يجب تذكُّره بالثاني، ثم الثاني بالثالث، وهكذا حتى النهاية، باتباع الطريقة الموضحة حتى الآن فيما يتعلق بربط الأفكار، يمكن للطالب الآن التركيز على تصوُّر أول شيء يجب تذكره والذي تم ربطه بشيء ملموس، الكوخ، الذي يمثل الرمز الدائم للرقم 1. فباستحضار صورة الكوخ ووضوحوها في مقدمة الدماغ، لن يكون هناك صعوبة في تذكُّر ماذا كان أول شيء في قائمة المهمات.. وعلى الفور، عند استدعاء رقم 1 من القائمة من الذاكرة، يتم تذكُّر صورة الكوخ، والذي تم ربطه بشكل ما بالمهمة الأولى في القائمة التي يجب تذكرها.. وبطريقة مماثلة، يتم تصوُّر المهمة الثانية بالتزامن مع hen، والتي تُستخدم كرمز عشوائي للشكل 2.

لذلك، فإنه من السهل جدًا وبشكل تام أن يتم تعيين أي قائمة بسرعة ضمن هذا الإطار الدائم لرموز الأشكال. من الممكن أيضًا القيام بذلك في أي لحظة، نظرًا لأن قائمة الرموز الملموسة للأعداد الصحيحة مثبَّتة بالفعل في الذاكرة. أيًا كان ما قد يرتبط بها، فسوف يظهر مرة أخرى في الذاكرة عندما يتم استدعاء مجموعة الرموز الرقمية إليها. وسيكون التذكر مثاليًا

في كل الأحوال، دون حدوث أي تشتت في عملية التذكر، ودون احتمالية للخطأ في أي حالة على حدة، أو حدوث خلل بنسيان أي عنصر من القائمة.

وبالقليل من التفكير الذكي والعملي سيقتنع أي دارس متحمس أن استخدامات هذا النظام لتوجيه الذاكرة تكاد تكون لا نهائية.. حتى إنه يمكنه استخدامه لحفظ بنود الخطاب المفترض إلقاؤه بدون ملاحظات؛ قد تتذكر الآن الفكرة التي ذكرناها سابقًا الخاصة بربط الأفكار؛ فقد كان هناك دائمًا تهديد بنسيان شيء ما، حيث لا يمكن للسلسلة أن تكون قوية بما يكفي إذا ضعفت إحدى حلقاتها، كان هناك احتمال بعدم إتمام التركيز بشكل صحيح، فقد يذهب مفعولها على الفور إذا ما حدثت فجوة مفاجئة؛ فحين ينتقل المتحدث من النقطة الرئيسية السابعة إلى الثامنة، قد نفسه في مواجهة جدار فارغ، حيث لن يُكتب عليه أي رمز يشير إلى موضوعه الثامن في الخطاب. لذا فمن الواضح أن هذه القائمة الثابتة للتذكر توفر عنصر الأمان.

فقد يفشل المتحدث – الذي اعتمد على نظام القائمة الثابتة في صياغة خطابه- في التركيز كما حدث معه في المنزل من قبل، لكن الفشل هذه المرة لن يسبب له خسارة.. فلنفترض أنه لم يركز على النقطة الثامنة بشكل كافٍ وقتها لن يكون بحاجة إلى أن يتخطها في الوقت الحالي والانتقال إلى التاسعة.. لكن، ولأن الرمز الخاص بها موجود بالفعل في الذاكرة ضمن القائمة الثابتة، سيمكنه تذكرها فيما بعد

والتحدث عنها. من خلال تجربتي الشخصية، أجرؤ على القول إن أي متحدث أو مُحاضِر بمجرد أن يشرع في النقطة التالية، بعد مثل هذه الخسارة في الذاكرة، سوف يتذكر الأخرى. في حين أن فكرة «ترابط الأفكار» قد تزحم الرأس الخفيف غير المرتب. والمتحدث المرتجل، الذي يجب أن يمتلك درجة جيدة من البراعة، لن يجد صعوبة في الجمع بين قسمي خطابه، وبالتالي، ربما، يضمن تأثيرًا أفضل مما خطط له في هدوء أثناء الإعداد..

النقطة المهمة هي: إذا كنت ستتحدث بشكل ارتجالي، فأنت آمن في حفظ ملاحظاتك فيما يتعلق بالقائمة الثابتة؛ لأنه، إذا كنت بأي حال من الأحوال لم تحضر لخطابك بتركيز كبير وحدث ونسيت أحد النقاط يمكنك الانتقال إلى النقطة التالية.. فلا يمكنك أن تنسى القائمة الثابتة، لأنه، مهما كنت تواجه صعوبة في التذكر، فإن الإشارة إلى الحروف الساكنة التي تمثل الأرقام يجب أن يكون كافيًا لتذكر الكلمات التي تمثل الرموز الملموسة، وعندما يتم تذكر الرمز فإنه يجلب معه الشيء الملموس المرتبط به والذي له علاقة بالخطاب. من المستحيل تمامًا أن يكون هناك أكثر من فشل في الإعداد الواعي لمحاضرة، أو خطبة ما بعد العشاء، أو التماس محامٍ، أو خطاب جائزة، إذا تم اتباع الطريقة المشار إليها هنا بذكاء ودقة.

سيدرك الدارس المفكر أيضًا أن هذه الخطة البسيطة قابلة للتطبيق في جعله يتذكر فصول الكتاب.. إذا ما استعدنا

الخطة المتبعة سنجدها تعتمد على ربط جزئين ببعضهما وتذكر أحدهما لتذكر الآخر، مما يعرِّضنا لنفس الحلقة الضعيفة في السلسة كما ذكرنا في أمر العناوين الرئيسية للخطاب.. هل سيفضل استخدام الارتباط البسيط للأفكار فيما يتعلق بهذا الكتاب المحدد، دون الرجوع إلى الطريقة المناسبة التي توفرها القائمة الثابتة، أم أنه يفضل أن يضع هذا الكتاب في الذاكرة دون مساعدة من الدعائم الاصطناعية الدخيلة؟

ربما يمكنك أن تخمن رأيي في هذا الأمر؛ إن الدارس يجب أن يبقي الكتاب في ذاكرته، فيجب أن يتجاهل أمر القائمة الثابتة حتى يستطيع التركيز على كل تفصيلة قد يحتاج إلى تذكرها، وهو الأمر الذي لا تفيده فيه طريقة القائمة الثابتة.

في الواقع، فإنه - عمليًا- لا يوجد حدود لمدى تنوع استخدامات هذه الطريقة وتطبيقها لتحقيق أكثر النتائج فعالية. الجهد المبذول في البداية لوضعها قد يكون بالنسبة لنا لا شيء حين نستوعب قيمتها تمامًا.. فهذه الطريقة تكتسب قيمتها من قدرتها على تنشيط الكفاءة الطبيعية للعقل.. وتوفر وسيلة يتم من خلالها إتقان عملية التذكر وتوسيع مداها إلى مناطق كانت مهملة من قبل.

يجب على الدارس أن يتعرف على الفور على الحروف الساكنة العشرة المستخدَمة كدلالات للأرقام، ويجعلها جاهزة وثابتة في ذاكرته كما هو الحال الآن مع الحروف العربية العادية. لن تكون المهمة صعبة على الإطلاق. وبعد ذلك، بمجرد إتقان الحروف الساكنة العشرة بشكل كامل، فإن تعلُّم

القائمة الثابتة للكلمات المختارة التي تحتوي عليها لا تمثل سوى القليل من الصعوبة. إن عملية الحفظ سهلة لدرجة كبيرة لأن الأرقام تكشف عن الحروف الساكنة، والتي بدورها توفر دليلاً كافيًا للكلمة لتوجيه عملية التذكر.

ضع في اعتبارك القيمة الهائلة لهذا الأمر كأحد أصول العمليات العقلية. إنه جاهز دائمًا، ودقيق دائمًا، ومتاح لاستخدامات لا حصر لها للمتعة والحاجة على حدٍ سواء. إن امتلاكه ينشئ في الدماغ قدرة جديدة، قدرة قوية في حد ذاتها وثمينة في النتائج التي تؤدي إليها.

هناك حدود لترابط الأفكار..

لقد أكد بعض دعاة فن الذاكرة على قيمة الارتباط المصطنع للأفكار إلى حد غير مجدٍ وسخيف في نفس الوقت، بل وحتى محبط عقليًا.

وبعيدًا عن الطريقة الطبيعية البسيطة للربط بين الأزواج في التصوير الذهني كما وصفتها بالتفصيل، فإن الارتباط الاصطناعي للأفكار يجب تجنبه واستهجانه من وجهة نظر الحفظ العلمي للأشياء. عادة ما تكون الحيل الملتوية لفن الاستذكار غير فعالة ومرهقة ومدمرة. مثل هذا النسيج الغريب للأفكار لا يصنع سوى حطام عقلي. إنها تهدر الطاقة بشكل مزعج جدًا، وفي المقابل تؤدي إلى اضطراب الدماغ.. إن التركيز على التصوُّر الملموس هو - ويجب أن يظل - الملاذ الوحيد للحصول على ذاكرة جيدة؛ لأنه الاتباع الدقيق لنظام عمل الطبيعة.

الفصل السابع

التواريخ

في مسألة تذكُّر التواريخ يجب أن تكمن المساعدة الأفضل في التركيز على شيء يرمز إلى الحقيقة التي يجب تذكرها بالإضافة إلى كلمة أو كلمات تمثِّل العنصر أو العناصر الملموسة، بحيث تكون الحروف الساكنة المستخدمة هي التي توضح الأرقام المطلوبة. قد يبدو هذا الأسلوب ثقيلًا عند شرحي له، لكن في الحقيقة إن هذه العملية تنطوي على متعة كبيرة في تطبيقها، كما أن مراحلها سهلة وبسيطة للغاية.. فمع قليل من الخبرة يتعلم المرء كيفية استخدام هذه الطريقة لمساعدة الذاكرة في معظم الحالات تقريبًا -إن لم يكن جميعها- لتذكُّر تاريخ معين بنفس السرعة التي يكتبه المرء بها بواسطة قلم رصاص. والمبدأ المتضمن هو ما آمل أن يكون مألوفًا الآن لطالب هذه الدراسة، وهو: ترابط الأفكار، الناجم عن التركيز على تصورات ملموسة.

ولكن الطريقة الأكثر إرضاءً للشرح يجب أن تكون من خلال استخدام الأمثلة التوضيحية التي توضح الخطوات المحددة في العملية.

دعنا نأخذ على سبيل المثال تاريخ اكتشاف كولومبوس لأميريكا عام (1492).. لدينا جميعنا منذ أيام الدراسة ذكرى ناجية لصورة ذلك المستكشف الذي لا يعرف الملل، وفي هذه الحالة تكون هذه الصورة بالتأكيد واضحة بما يكفي

لخدمة غرضنا كجسم ملموس يمكن التركيز عليه في التصور الضروري لهذا الفعل من ذاكرة. هناك صورة – معروفة تقريبًا لدى كل قارئ- للمسافر على متن السفينة؛ لذا فدعنا نختارها كنموذج، ركز على المسافر باعتباره أول عنصر في مجموعة الصور الذهنية.. تأكد من وضوح الصورة تمامًا.. لا تدع مجالًا للفشل في ذلك! يجب أن يظهر الرجل بوضوح تام في الصورة الذهنية، وإلا فلن يكون هناك تركيز مناسب عليه في سجل الذاكرة، وتبعًا لذلك لا بُدَّ أن يحدث فشل في عمل الذاكرة.. هذه هي الخطوة الأولى. يتطلب الأمر جزءًا من الثانية إذا تم تهيئة ظروف مناسبة، لكن لا تشعر بالإحباط إذا استغرقت وقتًا أطول في البداية.. فالوقت الذي نقضيه في تعلم أشياء ذات قيمة ليس وقتها مهدرًا أبدًا.. ستكون الخطوة الثانية في هذا المثال التوضيحي أكثر تسلية، لأنها توفر مجالًا للإبداع الشخصي.

يتبقى لدينا الآن تكوين كلمة تعبُر عن التاريخ نفسه، وبالفحص يتبين لدينا أن العلامات الساكنة المطلوبة هي t أو d أو r أو p أو b، و n

يجب أن تكون المعرفة الآن مطلقة بحيث لا يتم استهلاك أي وقت في محاولة تذكُّر الحروف الساكنة التي تشير إلى الأرقام العربية. على الفور، يجب علينا ممارسة قدرتنا على الابتكار في بناء كلمة أو كلمات تحتوي فقط على الحروف الساكنة المقابلة لهذا الرقم (1492)، مهما كانت حروف العلة أو الحروف الحلقية المتضمنة، أو Wy ox y . يجب أن نتذكر

أن الحروف الساكنة ذات الأهمية الحيوية لمخططنا هي t أو d أو r، أو pأو b، وn.

على الرغم من أنني لست بارعًا، إلا أنني استطعت منذ المرة الأولى التي أفكر فيها في التاريخ بهذا الشكل، أن أقول إن الحروف المطلوبة تقترح على الفور كلمة « turban» هذه الكلمة كافية وسوف تخدم الفكرة بشكل كبير، خاصة وأنها تمثل شيئًا يرتبط ارتباطًا وثيقًا بالرجل، وهو العنصر الضروري لإنشاء التأثير الارتباطي للكاميرا العقلية حتى يمكنها تكوين صورة. لذا، في الإجراء التالي للسيطرة على الذاكرة دعونا نغطي رأس كولومبوس بالعمامة.. ولتكن عمامة مهيبة، تشي بالفخامة والثراء، سيوجه الخيال جهوده الآن إلى تكوين صورة ملموسة في العقل، وهذه الدقة ضرورية كما أؤكد دائمًا من أجل توجيه الذاكرة بشكل صحيح.. والآن صار لدينا «كولمبوس ملموس» وحول رأسه عمامة ملموسة للغاية.. هناك الصورة التي يجب التركيز عليها.. تم تنفيذ هذا التركيز بشكل صحيح، إذا فقد اكتملت العملية.

وبعد ذلك ستظل ذكرى العام الذي اكتشف فيه كولومبوس أمريكا ثابتة. عندما يفكر المرء في اكتشاف أمريكا، فإنه يفكر بالضرورة في كريستوفر كولومبوس. وتلك ضرورة بدائية من القانون فيما يتعلق بترابط الأفكار. والآن، ونتيجة لتكييفنا لذلك القانون نفسه بواسطة أداة اصطناعية، تظهر صورة كولومبوس برأسه مغطى بالعمامة المزخرفة.

مرة أخرى، إنه عمل القانون فيما يتعلق بترابط الأفكار:

فقط، في هذه الحالة الأخيرة، يتم توجيه عمل القانون بشكل ماهر وفق إرادتنا؛ فعندما نكشف تلك العمامة، لا نجد في نسيجها جواهر «جايكوار» مَلِك «بارودا»، على الرغم من أننا صممناها لتكون رائعة مثل أي عمامة يرتديها أكثر الملوك ترفًا. لكننا نجد شيئًا أغلى بالنسبة لنا من المجوهرات: الحقيقة التي سنحتفظ بها في الذاكرة - العام 1492، ملفوفًا بالحروف الساكنة، n ،p ،r ،t. إن القدرة على تخزين الأشياء بدقة في الذاكرة بطريقة تجعلها متاحة دائمًا على الفور أفضل من قطع الحجر اللامع، لأنها تسمو بالمكانة الحقيقية للمرء، وهو شيء يتجاوز قوة الأحجار الكريمة المقطعة التي يفضلها «جايكوار»..

هذا الأداء البسيط لفعل عقلي تحت سيطرة الإرادة يعني الكثير. إنه يدل على تطور العقل وفق سيطرة واعية، وهو التمييز الأسمى الذي قدمه الخالق للإنسان، على الرغم من أن القليل منهم يستفيد من تلك الهبة التي تميزهم بشكل كبير عن الحيوانات.

ويجب أن يؤخذ في الاعتبار أيضًا أنه لا توجد حاجة على الإطلاق لأي علاقة طبيعية بين الأشياء المقترنة بهذه الطريقة للارتباط في الصور الذهنية. ربما لم يرتدِ كولومبوس عمامة قط. ومع ذلك، فإن حقيقة وجودها على رأسه في الصورة الذهنية تجعل التأثير أكثر إثارة للانتباه مما لو كان شيئًا طبيعيًا ومألوفًا بالنسبة له. فقط بسبب المفاجأة من مثل هذا الاقتران مع الشيء غير المناسب.

إن التركيز على الارتباط بين الأشياء المتناقضة لصنع صورة ذهنية دائما ما يجدي نفعًا بشكل كبير؛ فالذاكرة تشبهنا نحن البشر، وكما نريد نحن دائمًا حصتنا من المتعة والإثارة تريد هي الأخرى ذلك.. لذا فإنها غالبا ما تهتم بالأشياء المثيرة بينما تتراجع تجاه الأشياء العادية.. لذا فمن الواضح أنه من الضروري أن يتم تكوين صورة تكون مثيرة للاهتمام في حد ذاتها.

باختصار: يعتمد التركيز على مدى الإثارة.. هذه هي الحقيقة الأساسية.

أي عمل يثير اهتمام المرء يكون عملًا ممتعًا، وبدون هذه الإثارة يكون مللًا وعذابًا.. لكن في مسألة الذاكرة هناك شذوذ في تلك القاعدة؛ فلنفترض على سبيل المثال أنك تبحث دون جدوى عن تركيبة لمجموعة من الحروف الساكنة لتعبر بها عن تاريخ معين.. لا تشغل بالك سوف تتذكره.. المهم أنه في هذا التركيز على الجهد الفاشل يكمن بالضبط الحافز الذي يحتاجه الدماغ ويستجيب الدماغ بشكل رائع بحيث يتم تأمين الذاكرة.. إن المحاولات عديمة الجدوى إذا كانت جادة ومستمرة تعد في حد ذاتها تركيزا، وهذا التركيز سيضمن ذاكرة مثالية في تلك الحالة بالذات، على الأقل.

لقد أشرت من قبل إلى التأثير الذي لا يُمحى للحظات الرعب وكيف أنها تبقى في الذاكرة، كمان يتم إحداث نفس التأثير المشابه بسهولة من خلال حدث فكاهي وساخر للغاية. فكما أنني لا أنسى ذلك الوقت الذي تعرضت فيه للموت بشكل

مخيف، هناك أيضًا بعض الصور الذهنية الحيوية لأشياء غريبة ومثيرة للسخرية.

ومع ذلك، فإن هذا المزيج كافٍ للذاكرة، لأنه يجذب الانتباه، ويحفز التركيز. ولهذا السبب، يجب أن أتذكر الحادثة بدقة تعادل تلك التي أتذكر بها فترات مليئة بمواقف الحياة أو الموت. ببساطة، كان تناقض الحدث كافيًا لإجبار الذهن على التركيز بشكل كامل. والتركيز هو الذاكرة بأكملها؛ فالسبب وراء حاجتنا إلى الملموس بدلًا من المجرد هو أننا لا نستطيع التركيز على الأشياء المجردة. في هذه الحلقة من الضحك، كان اهتمامي كله يتركز على العبثية. تم منح كل تركيز ذهني هناك لبضع ثوان.

لذا فيجب أن يستمر الذهن في التسجيل طالما أن أنسجة المخ ما زالت تعمل.

سأروي قصة ربما تقوم بتسلية بعض الدارسين وتعليم البقية، لكنها مثال جيد يوضّح قيمة ارتباط الذكرى بموقف عبثي.

أثناء إقامتي في شارع جرين، مايفير، كنت غالبًا أجلس في «هايد بارك» في الصباح. وفي أحد أيام الصيف، كنت جالسًا هناك على أحد المقاعد التي تخفيها الأشجار، بينما أتابع المارة الذين يكون عادة في هذا الوقت الباكر إما موظفين أو عمال، رأيت رجلًا يبدو أرستقراطيًّا للغاية، بدا رجلا ذا مهابة سواء في تأثير حضوره أو ملابسه، كان يتمتع بوجه وسيم وجاذبية كبيرة، لقد بدا وكأنه دوق.. إنني حتى اليوم مقتنعًا أنه رجل ذو منصب عالٍ.. وفجأة لمعت عيناه تجاه شيء أمامه،

وتلفت في مراقبة أثارت فضولي.

ومن الواضح أنه تأكد من كونه غير مراقب، فقد كانت الأشجار تخفي وجودي ولم يكن هناك أي شخص آخر في المكان.. لذا فقد انحنى ليتقط كيسًا ورقيًا صغيرًا فارغًا من الشارع، ثم ألقى نظرة أخرى حوله، ورفعه إلى شفتيه، ونفخه وفجَّره بقبضة يد سريعة.. وابتسم ابتسامة عريضة في فرحة صبيانية للفرقعة الحادة. بعد أن ألقى الكيس من يده، ذهب في طريقه بهدوء.. والآن، مرة أخرى، لم أكن أرى على مظهره سوى هيبة عظمية.. وهذا التناقض المذهل بين ما بدا عليه وبين تصرفه وسعادته الطفولية في المزحة، بقي ذكرى لا تُمحى. فقد أجبرتني سخرية الموقف على التركيز، لذا فيجب أن يتم تذكره.

الفصل الثامن

الأسماء والوجوه

أحد عيوب الذاكرة الأكثر شيوعًا هو عدم القدرة على تذكُّر أسماء الأشخاص الذين نقابلهم بشكل عرضي، ومع ذلك ففي الواقع إن لم تكن هناك ضرورة خاصة لتذكُّرها مثل أسماء السياسيين والملوك، فإنه لا داعي لأن نثقل الذاكرة بكل اسم يمر عليها.

ومع ذلك فإذا أراد المرء تذكُّر بعض الأسماء أو جميعها من أجل العمل أو غيره فإن الأمر سهل للغاية.

فيما يتعلق بالأسماء، فمرة أخرى أقول إن التركيز هو أهم شيء كما هو الحال في أي أمر يخص الذاكرة، إنه الشرط الأساسي لبلوغ غايتنا؛ عندما يقوم أحدهم بتقديم شخص إليك، كن منتبهًا، استمع بتركيز لنطق اسم الشخص الغريب.. كن متأكدًا أنك سمعته جيدًا، وإذا حدث ولم تفهمه بوضوح كما يحدث عادةً لا تتردد في طلب تكراره مرة أخرى.. وإذا كان كلام المقدِّم غير واضح، اطلب من الشخص نفسه أن يذكر لك الاسم، ولا حرج في هذا الأمر بل على العكس سيبدو نوعًا من التقدير سيُسَر له الغريب.

قد تبدو هذه الملاحظات تافهة وبديهية بالنسبة للبعض، لكن لا يمكن تجاهلها بأي حال من الأحول، ولقد ذهلت أثناء إجراء بحثي من شيوع التغافل عن المقدمات؛ فكثيرًا ما سمعت شكاوى من أولئك الذين لم يسمعوا الاسم الذي نبهوا ذاكرتهم

من أجله، حتى إنهم يسبون ذاكرتهم الضعيفة التي لم تتمكن من تذكُّر الاسم.. الذي لم يسمعوه جيدًا من الأصل!

لذا، تذكر من فضلك، أن تنتبه، تسمع، وتفهم اسم الغريب الذي يجب أن نتذكره.

بالنسبة للخطوة الثانية: لا بُدَّ من تكرار الاسم عند مخاطبة الغريب، احرص على نطقه بوضوح وتركيز..

إن التشديد على الاهتمام أثناء مجهود المحاولة له أهمية كبيرة في تقوية التركيز. وبالمناسبة، يجب أن نضع في اعتبارنا أن مثل هذا التوكيد على اسم الغريب عنده تقديمه لنا يُعَد من أساسيات الذاكرة الجيدة والتربية الجيدة أيضًا!

وأخيرًا: عندما تترك الغريب، كرِّر اسمه مرة أخرى بنفس الاهتمام والتركيز كما فعلت من قبل.

بمعنى آخر: ركز عقلك على اسم الشخص، مع النية الكاملة لتذكره.. وسوف تفعل!

أما بالنسبة للوجوه، فالأمر أبسط، لأن معظمنا يتذكر الوجوه بسهولة تامة. لكن الطريقة مختلفة جذريًا. في هذه الحالة، التمهيد الضروري للتذكُّر هو اختيار بعض السمات البارزة في الوجه، أو في الشكل إذا كان لديه تمييز معين ملحوظ بما فيه الكفاية لهذا الغرض. يمكنك اختيار زائدة جلدية، شفة أرنبية، ندبة، أو ناب طويل.. وغيرها.. وكلما كان الشيء أقبح كلما كان أفضل لذاكرتك، على عكس كونه لصاحبه! لكني لا أنصح بالوقاحة التي لا تغتفر في التحديق في العيب الخلقي..

التحديق غير ضروري على الإطلاق، فإذا كان هناك تشوُّه سوف تراه دون الحاجة إلى أن تكون فظًا.

ثم، خلال الفترة الزمنية التي تقضيها مع الغريب، فكِّر في هذه العلامة المميزة، بشكل مبالغ فيه إذا لزم الأمر.

أمرَ كروموبل رسام البورتريه الذي كان سيحذف الثؤلول الموجود على أنف الحاكم أن يعرضه في الصورة بدقة شديدة؛ لذا فسأذهب أبعد قليلاً، وأطلب منك أن تبالغ في التشوه.

إذا كانت هناك نقطة جمال ملفتة للنظر ستفي بالغرض أيضًا، ولكن يجب أن تكون شيئًا غير عادي أكثر من طابع حُسن أو شفاة قرمزية ممتلئة أو عيون صافية ولامعة. أثناء وجودك في مع الشخص الغريب، قم بعمل صورة ذهنية للوجه مع تكبير الميزة المحددة بشكل كبير، حتى تطغى على كل شيء آخر، وتهيمن على الشخصية بأكملها.. وهكذا تكون قدمت لعقلك شيئًا مميزًا وملموسًا تمامًا، ركز على تلك الصورة، المبنية على الواقع الموجود في الشخص الذي أمامك، والتي تم إتقانها من خلال إرادتك التي توجِّه الخيال. وبينما تفكر في الرسم المبالغ فيه لوجه الشخص الذي أمامك، كرِّر لنفسك اسمه بنية معينة، مع تصميم دقيق على ربط الاسم بمالكه. لا شك أن هذه العملية تستغرق وقتًا. وهذه هي الفضيلة الأساسية لذلك.

إن توجيه الاهتمام لهذا الأمر ليس صعبًا لذا فإنه يحقق نتائج ممتازة. إنك لا تحتاج إلى إعطاء أي وقت أو اهتمام لوجه الشخص الغريب واسمه حتى تنساه! الطريقة التي حددتها

تتطلب منك الاهتمام.

ما أعنيه: إنك تستهلك وقتًا وطاقة للحصول على النتائج المطلوبة وهي الحصول على ذاكرة جيدة؛ لذا فكما قلت سابقًا إن الوقت المستغرق لتعلُّم شيء ما ليس وقتًا مهدرًا أبدًا.

أثناء بحثك عن ميزة خاصة لتتذكرها، فإنك تركز على المظهر الشخصي للغريب طوال الوقت: وهذا يعني الذاكرة، حتى لو لم يبرز أي شيء غير عادي في بعض الحالات النادرة. الانتباه هو مفتاح النجاح.

والعملية التي أشرت إليها توفر الاهتمام، والاهتمام يجذب الانتباه، وهو قالب التركيز، والتركيز يعني الذاكرة الجيدة. يتميز الملوك عادةً بقدرتهم على تذكر الأسماء والوجوه، والسبب ليس بعيدًا عن البحث. فلا يكمن الأمر في الكفاءة الفردية التي ولدوا بها. ببساطة، إن متطلبات مركزهم تجعل من الضروري امتلاك ذاكرة جيدة لأولئك الذين يتواصلون معهم، حتى العابرين؛ لذلك، يتم تنمية فن الانتباه بعناية في هذا الاتجاه. القدرة على تذكُّر الناس هي جزء من العمل الملكي. لذلك يتم تعلمه.

بمعنى آخر: يتم ممارسة التركيز حتى يصبح اعتياديًّا.. وهكذا تتحقق الذاكرة المثالية سواء للأمير أو الفلاح.

الفصل التاسع
حماية المعرفة

من البديهي أن الحفاظ على المعرفة يعتمد بشكل أساسي على الذاكرة. كل ما يتم تعلمه يمكن الاحتفاظ به. أنا عن نفسي أميل إلى الاعتقاد بأن العقل يكون أفضل إذا تم نسيان الكثير، فيجب أن يكون هناك تمييز لدى مخزن الذاكرة؛ حيث ينبغي التخلص مما لا فائدة منه لإفساح المجال للأشياء المهمة، فقدرة العقل الوعي تظل محدودة مهما كان القدرات اللانهائية للوعي اللا شعوري الذي لا نعيه. في حين يؤكد العديد من علماء النفس أن الوعي اللاشعوري يحتوي على سجل مثالي ودائم لجميع التجارب، فإننا، مع ذلك، ندرك للأسف أن وعينا العادي، وهو الوعي الوحيد الذي يمكننا الاعتماد عليه في الاهتمامات المعتادة للحياة، غالبًا ما يكون ضعيفًا.

إن الكثير مما نتعلمه وننساه قد يكون مختبئًا في مكان ما في أعماق كياننا، لكنه ضائع حتى الآن بحيث لا تستطيع الإرادة استدعاءه. من الجيد أن ننسى الكثير الذي لا قيمة له، لكن من السيئ أن نفقد تلك الأشياء التي نرغب في الاحتفاظ بها. كل ما نرغب في تذكُّره يجب أن نتذكره، والطريق إلى ذلك واضح بما فيه الكفاية. يجب أن يكون هناك أولاً تركيز على التصور الملموس، وهو الأمر الذي تم الإصرار عليه كثيرًا طوال هذه الرسالة. بهذه الطريقة، تصبح الذاكرة الأصلية المتحققة في الوعي قوية وذات قيمة، مع ضمان بقائها بشكل دائم.

الخطوة الثانية في إتقان الذاكرة هي جعل السجل العابر دائمًا بطبيعته. ولذلك أتناول هذا الموضوع تحت عنوان «الحفاظ على المعرفة»؛ لأن استخدامه الناجح يعتمد على احتفاظنا بكل ما نتعلمه.. السر الوحيد للعملية التي يتم من خلالها الحفاظ على كل ذكرى تكمن في كلمة واحدة: التكرار.

إذا أردنا أن نتذكر بشكل دائم، فيجب علينا مراجعة المعلومات المخزَّنة داخل تجاويف خلايا الدماغ، وهناك فرص كثيرة لذلك.

عندما يمكث المرء في سريره ليلًا – وهو مثال مألوف بشكل كارثي لدى الكثيرين- بينما لا يستطيع النوم، فبإمكانه أن يناجي مينفريا «إلهة الحكمة بدلًا من مناجاة إلهة النوم، رغم أن الحكمة ليست مصدر الذاكرة، إلا أننا نكون الحكمة من خلال الحقائق المخزنة داخل عقولنا. لذا، فأثناء الليل، بينما تشعر بالأرق، قم بعملية تقييم لعقلك بدلًا من الانشغال بأشياء لا قيمة لها.. انظر في الأشياء الموجودة فيه. بعضها يجب عليك استبعاده، والبعض الآخر يجب أن تحتفظ به. أكِّد على تذكُّر الأشياء الجيدة بينما استبعد السيئ منها.

ستتعلم قريبًا أن تقييم عقلك ليس بالأمر الهين، فهو في نهاية المطاف مقياس لقيمة المرء نفسه. ويأتي في هذه العملية فن معين من التحليل مفيد للروح وكذلك للذاكرة. إن عادة قياس القيم الدائمة هي التي تصنع الأخلاق في أبهى صورها.

يا إلهي! إنني أكتب بحثًا عن الذاكرة، وليس مقالًا عن الأخلاق، لذا يجب أن أعود إلى أساليب التذكر، وأتجنب أي نقاش حول المزايا الأخلاقية للأشياء التي يجب تذكرها!

إنني لا أقدم نصائحي لأولئك الذين يعانون الأرق فقط، فهناك دائم فترات زمنية تكون فرصة حتى للذين ينامون بعمق.. في بعض الأحيان يكون هناك فترات انتظار في محطة القطار.. حتى في المطعم بينما تنتظر إحضار الطعام، يمكنك استغلال هذه الدقائق في غربلة عقلك..

إن الرجل الذي يعمل بمزرعة على سبيل المثال من أكثر الرجال تفكيرًا في العالم، إنه يمتلك متسعًا من الوقت يسمح له بذلك، حياته ليست مزدحمة بمثل الأشياء التي يعيشها الناس في المدينة؛ لذلك فإن السياسيين عادة ما يتملقون للمزارعين بينما لا يفعلون مع سائقي الحافلات حيث أنهم لا يركزون على شيء سوى جمع الأجرة ولا يشغلون عقلهم بالأمور السياسية تقريبا على الإطلاق..

ربما يفكر بعض القراء الآن عما يجب أن يتذكروه من حياتهم.

لا يهم حقًا أين يبدأ الجهد، أو بمعنى أصح، أين ينتهي. يجب على المرء أن يتذكر كل شيء في تجربته الخاصة، ثم يميز، حتى يبقي الأشياء الجيدة في ذهنه إلى الأبد، بينما يستبعد تلك التي لا قيمة لها.

اسمحوا لي أن أعترف، أخيرًا، بأنني أؤمن تمامًا بالذاكرة

الرائعة للعقل الباطن؛ لأنني اختبرتها، ووجدتها دائمًا صحيحة. لكن هذا ليس سوى مجرد فخ للطالب الطموح لأنه لن ينجح في صنع ذاكرة جيدة إلى في ظل القواعد التي قمت بوضعها والتشديد عليها.

ومع ذلك، باتباع هذه القواعد، من المدهش أن نجد التطورات الممكنة.

ومن خلال العمل بهذه الطريقة باجتهاد مخلص، يمكن تذكُّر أي شيء. مع التركيز، يومًا بعد يوم، على بعض مشاهد الطفولة التي تبدو منسية، سيتم تذكُّرها في النهاية بتفاصيل كاملة. التركيز على الذاكرة يجلب الذاكرة. إنه لأمر مدهش حقًا كيف أن الجهود المتكررة تجاه موضوع معين ستخرج من ضباب الساعات المنسية ذكرى محددة بوضوح وكأنها حدثت بالأمس.

ولا تدع مجالًا لأي خطأ!

من خلال تجربة واسعة النطاق في العديد من البلدان، لم أقابل أي رجل يتمتع بذاكرة غير عادية حقًا ولم يكن معتادًا على جلب الكنوز الموجودة في أرشيفات العقل إلى المراجعة العقلية.

التكرار هو سر بقاء الأشياء في الذاكرة للأبد!

لا يؤدي هذا التكرار فقط إلى جعل كل ذكرى دائمة. بالإضافة إلى ذلك، فلديه القدرة على جعل الآلية العقلية تعمل بسلاسة، وهنا يكمن جزءٌ كبير جدًا من أسباب الحصول

على ذاكرة مثالية. إن التكرار يجعل وصول المعلومات إلى العقل سهلا؛ بحيث تكون قابلة للإجابة على نداء الإرادة في أي وقت.

وفي تحليلي للعمليات العقلية أجد أن التكرار له أثر في إحداث تجميعات جديدة تربط بين الأمور الكثيرة التي نحفظها جميعًا بشكل طبيعي أو مصطنع باستمرار. مع استمرار التكرار، يؤمن العقل بأكمله ترتيبًا منظمًا وجميلًا بشكل متزايد لمحتوياته، والتي تحكمها الإرادة بسُلطة هادئة لا جدال فيها، بحيث يمتلك المرء تفكيرًا مركزًا بالكامل، مثيرًا للإعجاب في سهولته وبساطته. ومبهرًا في حدته وقوته.